# ఆరోగ్యానికి ఔషధామృతమైన
# రకరకాల జ్యూసులు

'జ్యూస్' అనేది మన శరీరానికి రుచికి రుచినీ, ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యాన్నిచ్చే దివ్యౌషధం అనీ, దివ్యామృతం అనీ అందరికీ తెలుసు. కానీ ఈ జ్యూస్‌ల గురించి పూర్తి అవగాహన అనగా పండ్ల నుండి, కూరగాయల నుండి తీసిన జ్యూస్‌లను ఎలా తీసుకోవాలి? వీటి వలన ఉపయోగాలేమిటి? రకాల అనారోగ్యాలకు ఏ జ్యూస్‌లు తీసుకోకూడదు? అలాగే ఈ జ్యూస్‌లను రుచికరంగానూ, ఆరోగ్యకరంగానూ ఎలా తయారు చేసుకోవాలి అన్న అనేక ప్రశ్నలకు సమాధాన రూపమే మేము తెలియజేయబోయే ఈక్రింది అంశాలు.

జ్యూస్‌లు వలన మనం పొందబోయే మేలు, ఇతర ప్రయోజనాల గురించి మీరు తెలుసుకున్నాక జ్యూస్‌లు త్రాగవచ్చులే అన్న ఆలోచనను ఒక్కరోజు కూడా వాయిదా వేయరంటే నమ్మండి.

పచ్చి కూరగాయల నుండి గానీ పళ్ళ నుండి గానీ తాజాగా తీసిన రసాలు మన శరీరారోగ్యానికి ఎంతో దోహదం చేస్తాయి. చాలామంది ఈ జ్యూస్‌లు అనారోగ్యంగా ఉన్నవారికే అవసరమేమో అనుకుంటారు. ఈ అపోహ చాలా తప్పు. కొన్ని రకాలైన వ్యాధుల నుండి ముందు జాగ్రత్త చర్యగా రక్షించుకోవాలన్నా, శరీరంలోని కొన్ని మనం గుర్తించలేని బలహీనతలను జయించాలన్నా ఈ జ్యూస్‌లు ప్రతి వ్యక్తికీ ఎంతో అవసరం. అంతేకాదు మానవశరీరంలో అంతర్గతంగానూ, బహిర్గతంగానూ మంచి ఆరోగ్యానికి ఎంతో ఉపకరిస్తాయి. ఉదాహరణకు ఒక అనారోగ్యమైన వ్యక్తి కోలుకోడానికి రోజుకు రెండు గ్యాలన్‌ల జ్యూస్ అవసరమైతే, ఒక ఆరోగ్యవంతుడికి రోజుకు రెండు గ్లాసుల జ్యూస్ అవసరం. ఎందుకంటారా మంచి ఆరోగ్యం కోసం, శక్తిని పెంచుకోడానికి, ఆరోగ్యకరమైన జుట్టు, చర్మం, గోళ్ళు, పళ్ళు కోసం. అంతేకాకుండా కొన్ని రకాలైన రుగ్మతల నుండి మనల్ని మనం కాపాడుకోడానికి... అంటే దగ్గు, జలుబు మొదలైన అనారోగ్యాల బారిన పడకుండా ప్రతిఒక్కరూ అనుదినం వారి అనుదినాహారంలో జ్యూస్‌లు తీసుకోవాలని మా మనవి.

జ్యూస్‌లు అనగానే మామిడి, సపోటా, కమలా, పైనాపిల్ తదితర పండ్లతో తయారుచేసిన జ్యూస్‌లు మాత్రమే లొట్టలేసుకుంటూ త్రాగుతారు. మరి కూరగాయలతో తయారు చేసిన జ్యూస్‌ల మాటేమిటి? పళ్ళరసాలే కాదు కూరగాయల రసాలు కూడా ఖచ్చితంగా మనం సేవించాలి. బీట్‌రూట్, క్యారెట్, క్యాబేజీలాంటి రసాలు పచ్చివాసన కల్గి నోటికి వెగటుగా ఉంటాయి. కాబట్టి వీటిని మనం త్రాగలేము. కానీ వీటిని వేరే కూరగాయలతో కలిపి జ్యూస్ చేస్తే... అంటే... బీట్‌రూట్‌తో పాటు టమాటా, బీరకాయ, సొరకాయలాంటి వాటిని కలిపి కూడా జ్యూస్ తీయొచ్చు. అంతేకాదు ఈ జ్యూస్‌ల వలన మనము పూర్తి లబ్ధి పొందాలంటే ఆరోగ్యం కోసం ముక్కు మూసుకొని అయిష్టంగానైనా త్రాగేయమని మేము చెప్పట్లేదు గానీ తీసుకొనే కొంచెమయినా ఇష్టంగా త్రాగితేనే నూటికి నూరు శాతం ఫలితం దక్కుతుంది. ఆరోగ్యంతో పాటు రుచి కూడా కావాలంటే ఈ కూరగాయల జ్యూస్‌లలో కొంచెం తేనె, నిమ్మరసం కలుపుకొని కొంచెం కొంచెం సిప్ చేస్తూ చప్పరించుకుంటూ ఇష్టంతో గ్లాస్ జ్యూస్‌ను 5 - 10 నిమిషాలపాటు వరకు త్రాగండి. దీని వలన ఈ జ్యూస్‌తో పాటు మన లాలాజలం కూడా అధికమొత్తంలో ఊరి త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. ఈ జ్యూస్‌లను సేవించడం వలన అధిక మొత్తంలో విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు మన శరీరానికి చేరుతాయి. జ్యూస్‌లు చేయడానికి పండ్ల, కూరగాయల తొక్కల్ని తీసేస్తూ ఉంటారు. ఇది అంత ఆరోగ్యదాయకం కాదు

పుచ్చకాయ, పైనాపిల్, బొప్పాయి, తర్బూజాలాంటి పండ్ల తొక్కల్ని తీసేయవచ్చు గానీ... దోసకాయ, ఆపిల్, టమాటా, ద్రాక్షలాంటి వాటిని తొక్కలతో సహా జ్యూస్ చేసి వాటిని వడగట్టి త్రాగవచ్చు.

అధిక బరువు తగ్గించుకోడానికి, సమతలమైన పొట్టకు, చక్కటి శరీర ధారుఢ్యానికి ఈ జ్యూస్‌లు ఎంతగా ఉపకరిస్తాయో యావత్ వైద్య ప్రపంచానికీ తెలిసిన విషయమే. చాలావరకు అందరికీ తెలియని విషయమేమిటంటే ఈ జ్యూస్‌ల వలన కేవలం మూడే మూడు రోజుల్లో మీ బొజ్జను చక్కగా తగ్గించేయవచ్చు అనగా దాదాపు 5 పౌండ్లు వరకు తగ్గే అవకాశం ఉందని... ఇలాంటి ఇంకెన్నో ఉపయోగాలు తెలియకే చాలామంది జ్యూస్‌లను త్రాగడాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. ఇంకా కొన్ని ఉపయోగాల గురించి తెలుసుకుందాం.

❖ కూరగాయల జ్యూస్‌లు పచ్చిగా మనం సేవించడం వలన మన శరీరానికి కావలసిన ముఖ్యమైన విటమిన్స్, మినరల్స్, ఎంజైమ్స్ ఎక్కువ మోతాదులో లభిస్తాయి. కానీ ఈ కూరగాయలను వండుకుని తినడం వలన ఇవన్నీ నష్టపోతాము.

❖ పండ్ల రసాలలో అన్నింటిలోనూ యాసిడ్స్ ఉండటం వలన మన రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తాయి.

❖ అందుకనే ప్రతిరోజూ మనం కనీసం 5 రకాలైన పండ్లను గానీ కూరగాయలను గానీ కలిపిన మిక్స్‌డ్ జ్యూస్‌ను త్రాగటం వలన ఆరోగ్యానికి ఎంతో లాభదాయకం.

❖ పండ్లతోనూ, కూరగాయలతోనూ చేసిన జ్యూస్‌లను త్రాగటం వలన మన శరీరానికి చాలావరకు నీరు లభిస్తుంది. కేవలం నీటిని ఎక్కువ మోతాదులో త్రాగలేము కదా... అలాంటప్పుడు దోసకాయ, పాలకూర, టమాటా, పుచ్చకాయ ఇలాంటి వాటిలో 95% వరకు నీరు ఉంటుంది. అలాగే 200మి.లీ కమలారసంలో సి-విటమిన్ 3 రెట్లు అధికంగా ఉంటుంది.

❖ పండ్లు, కూరగాయల రసాలలో కొన్ని రసాయనిక కారకాలు ఉండటం వలన కొన్ని రకాలైన రుగ్మతలు, అనారోగ్యాలు, చర్మవ్యాధులు, హై బి.పి, క్యాన్సర్, ఆస్థమా, మూత్రకోశవ్యాధులు, మలబద్ధకము, కీళ్ళవాతము మొదలైన వ్యాధుల నిరోధానికి మరియు ఇలాంటి వ్యాధుల బారిన పడకుండా కూడా కాపాడతాయి.

❖ జ్యూస్‌లు త్రాగడం వలన లాలాజలం బాగా స్రవించి జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. ఆహారం త్వరగా జీర్ణమై త్వరగా శక్తి విడుదల అవుతుంది.

జ్యూస్ చేయాలనుకునేటప్పుడు పండ్లు పూర్తి పరిపక్వదశలో ఉండాలి. అనగా చక్కగా పండిన దోరపండ్లయితేనే పూర్తిగా దానిలో నుండి జ్యూస్‌ను తీయగలము. సాధారణంగా అన్ని పండ్లరసాలు త్రాగడం వలన, రసంలోని సహజ సిద్ధమైన చక్కెర, ఇన్సులిన్‌ను పెంచే కారకాలు ఉంటాయి. అంతేకాదు బీట్‌రూట్, క్యారెట్ జ్యూస్‌లలో కూడా ఈ కారకాలు అధిక మొత్తంలో ఉండటం వలన షుగర్ పేషెంట్లు ఇటువంటి జ్యూస్‌లు త్రాగరాదు. వీరు రోజూ నాలుగైదు రకాల కూరగాయలను కలిపి జ్యూస్ చేసుకుని రుచి కోసం కొద్దిగ తేనె, నిమ్మరసం కలుపుకొని త్రాగితే చాలా మంచిది. కానీ ఈ కూరగాయల రకాలలో మాత్రం రోజూ ఒకచిన్న కాకరకాయను మర్చిపోవద్దు సుమా! ఎందుకంటే కాకరకాయ షుగర్ పేషెంట్లకు మంచి ఔషధకారి అని అందరికీ తెలిసిన విషయమే...!!

అలాగే మన శరీరతత్వాన్ని బట్టి, మనకున్న అనారోగ్య సమస్యలను బట్టి, బలహీనతలను బట్టి ఏ రకమైన జ్యూస్‌లు తీసుకుంటే మంచిది అన్న అవగాహన ఉండాలి. ఆ వివరాలన్నీ ఇంకా ముందు ముందు తెలుసుకుందాం. ఈ జ్యూస్‌లలో ఆయుర్వేద ఔషధాలు, కొన్ని రకాలైన పప్పులను, చిన్న చిన్న పండ్ల ముక్కలను కూడా కలుపుకొని ఇంకా రుచికరంగా తయారు చేసుకుని ఇష్టంగా త్రాగవచ్చు. ఉదాహరణకు అల్లంగానీ, మిరియాల పొడిని గానీ... పుచ్చకాయ, తర్బూజా, గుమ్మడి విత్తనాల నుండి తీసిన పప్పుల్ని, జీడిపప్పు, బాదంపప్పు... చెర్రి, టూటీ ఫ్రూటీ, ఇంకా ఇష్టమైన పండ్ల ముక్కల్ని కూడా ఈ జ్యూస్‌లలో కలుపుకొని సేవించడం వలన రుచితో పాటు ప్రోటీన్స్, మినరల్స్, విటమిన్సు ఇంకా అధిక మోతాదులో పొందకోడానికి మంచి మార్గం. క్యారెట్, యాపిల్, కమలా, టమాటా, క్యాబేజీ ఇలాంటి వాటిని వేరే పండ్లతో గానీ కూరగాయలతో గానీ కలిపి జ్యూస్‌లు తయారుచేసుకోవచ్చును.

సాధారణంగా మన అనుదిన జీవితంలో మనకు పైకి కనబడని... మనం గుర్తించలేని చిన్న చిన్న అనారోగ్య సమస్యలను అనగా శక్తి తగ్గిపోవుట, మూత్రవిసర్జన సరిగా కాకపోవడ, తలనొప్పి, అజీర్తి, మెదడులో చురుకుదనం తగ్గటం, మానసికమైన ఒత్తిడి, ఆత్మవిశ్వాసం తగ్గటం, భయం, కంటిచూపు మందగించడం, మతిమరుపు ఇటువంటి రుగ్మతలను అధిగమించాలంటే మనం అనుదినం పండ్ల, కూరగాయల రసాల్ని త్రాగటం తప్పనిసరి. ఒక్కోసారి మనం చిన్న చిన్న అనారోగ్యాల బారిన పడినపుడు ముందు మనం మన ఆహార అలవాట్లను గమనించి, వాటిలో మనకు తగిన జ్యూస్‌లను తీసుకోవడం వలన త్వరగా కోలుకుంటాము. ముఖ్యంగా పచ్చి కూరగాయల నుండి చేసిన జ్యూస్‌ల వలన సత్వర ఫలితం కనబడుతుంది.

ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ఈ 'జ్యూస్'ల గురించి ఓ పెద్ద గ్రంథమే వ్రాయవచ్చు. ఇక మనం ఏఏ జ్యూస్‌లలో ఏఏ ఉపయోగాలున్నాయో... వాటిని ఎలా తీసుకోవాలో వివరంగా తెలుసుకుందాం...

## యాపిల్ జ్యూస్

న్యూట్రిషన్స్ ఎక్కువగా ఉండే పండ్లలో యాపిల్ ఒకటి. దీని జ్యూస్‌లో అధిక మోతాదులో న్యూట్రిషియంట్స్‌తో పాటు ఎ, బి, సి విటమిన్లు, ఐరన్, పొటాషియమ్, ఫాస్ఫరస్, సిలికాన్, క్లోరిన్ మొదలైనవి లభించును.



### యాపిల్ జ్యూస్ వలన చేకూరే ప్రయోజనాలు

✱ రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించే శక్తి యాపిల్ జ్యూస్‌కి ఉంది. దీని వలన గుండెజబ్బులను నిరోధించవచ్చును.

✱ బరువు తగ్గాలనుకునేవారు, సన్నగా, నాజూగ్గా ఉండాలనుకునేవారు ముందు యాపిల్ జ్యూస్ త్రాగటం స్టార్ట్ చేయండి.

✱ యాపిల్ జ్యూస్‌లో పొటాషియం అధికంగా ఉండటం వలన కీళ్ళనొప్పులు, కీళ్ళవాతం ఉన్నవారికి మంచి ఔషధంలాంటిది.

❋ లివర్‌ను, కిడ్నీలను శుద్ధి చేసే సామర్థ్యం యాపిల్ జ్యూస్‌లో ఉంది. కాబట్టి ఈ వ్యాధిగ్రస్తులు ఈ జ్యూస్ త్రాగటం శ్రేయస్కరం.

❋ జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరిచి కొన్ని హానికరమైన టాక్సిన్‌లను బయటకు పంపే శక్తి యాపిల్ జ్యూస్‌లో ఉంది.

❋ నరాల బలహీనత ఉన్నవారు యాపిల్ జ్యూస్‌లో పాలు, తేనె కలుపుకొని తీసుకోవడం మంచిది.

❋ గర్భిణీలలోని రక్తహీనతకు యాపిల్ జ్యూస్‌లో తేనె కలుపుకొని తీసుకోవడం ప్రయోజనకరం.

❋ యాపిల్ జ్యూస్‌లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉండటం వలన కొన్ని రకాల క్యాన్సర్‌లను నిరోధించగల ఔషధీయత దీనికుంటుంది.

❋ యాపిల్ జ్యూస్ త్రాగటం ఊపిరితిత్తులకు కూడా ప్రయోజనకారి. అందువలన ఆస్థమా రోగులు ఈ జ్యూస్ త్రాగటం వలన ఈ వ్యాధిని తగ్గించుకోవచ్చును.

❋ ఈ జ్యూస్‌ను రోజూ తీసుకుంటే వృద్ధాప్య ఛాయలే మీ దరి చేరవంటే నమ్మండి. వయసు పెరుగుతున్నా కూడా నిత్యనూతన యవ్వనంగా కనబడతారంటే అతిశయోక్తి కాదు.

❋ ఈ జ్యూస్‌లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీని ప్రభావం మెదడుపైన అధికంగా ఉండటం వలన జ్ఞాపకశక్తిని, ఆలోచనాశక్తిని పెంచుతుంది.

❋ యాపిల్ జ్యూస్‌లోని పాలీఫినోల్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్... ఆహారం ద్వారా మన శరీరంలోకి చేరుకున్న బ్యాక్టీరియా, టాక్సిన్స్‌తో పోరాడతాయి.

❋ యాపిల్ జ్యూస్‌లోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ వలన కొన్ని లాభాలు పైన చెప్పుకున్నాం కదా! అంతేకాదు శరీరంలోని చెడు బ్యాక్టీరియాలు, చెడు రసాయనాలపై అమితమైన ప్రభావం చూపి మన ఆరోగ్యాభివృద్ధికి, బలాభివృద్ధికి దోహదం చేస్తాయి.

❋ అంతేకాదు చర్మం ఆరోగ్యంగానూ, బిగుతుగానూ, కాంతివంతంగా ఉండటం కోసం బ్యూటీ పార్లర్స్‌కి వెళ్ళి పర్సులు ఖాళీ చేసుకునే కన్నా ప్రతిరోజూ ఒక గ్లాసు యాపిల్ జ్యూస్ త్రాగండి.

❋ ఈ జ్యూస్‌లోని హైడ్రాక్సిల్ యాసిడ్ ప్రభావం వలన చర్మ మరియు అల్జీమర్స్ వ్యాధులు నయం అవుతాయి.

<u>సూచన</u> :- యాపిల్ తొక్కలో ఎ-విటమిన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందువలన యాపిల్ జ్యూస్ చేయడానికి తొక్క తీయకుండానే చేయడం వలన కొంతవరకు నష్టాన్ని భర్తీ చేయవచ్చు. అలాగే యాపిల్ జ్యూస్‌లో పంచదార కలుపుకొని త్రాగరాదు. దీని వలన అధికంగా బరువు పెరగటమే కాకుండా షుగర్ వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదముంది.

## ద్రాక్ష జ్యూస్



ద్రాక్ష కూడా న్యూట్రిషన్స్ పుష్కలంగా ఉండే పండు. ఇది ఆరోగ్యానికి మంచి ప్రయోజనకారియైన జ్యూస్. కొన్ని సందర్భాలలో ఈ ద్రాక్ష జ్యూస్‌ను దేవతలు త్రాగే అమృతంతో పోలుస్తారు.

### ద్రాక్ష జ్యూస్ వలన చేకూరే ప్రయోజనాలు

❋ ద్రాక్షరసంలో ఫ్లేవనాయిడ్స్ సమృద్ధిగా ఉండటం వలన రక్తంలోని మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంపొందించడం వలన గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

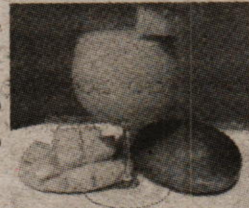
* నల్ల ద్రాక్షరసం త్రాగటం వలన రొమ్ము క్యాన్సర్ రాకుండా కాపాడుకోవచ్చు.
* ద్రాక్షరసం సేవించడం వలన మన శరీరంలోని నైట్రిక్ యాసిడ్ అభివృద్ధి చెందుతుంది. దీని వలన రక్తనాళాలలోని బ్లడ్ క్లాట్స్‌ను కరిగించి రక్తప్రసరణను క్రమపరుస్తుంది. దీని వలన హార్ట్ ఎటాక్స్‌ను చాలా వరకు నిరోధించవచ్చు.
* బరువు తగ్గాలనుకునేవారు కూడా ఈ జ్యూస్ రోజూ త్రాగటం మంచి ఫలితాన్నిస్తుంది.
* అనుదినం ద్రాక్షరసపానం చేయటం వలన బి.పి తగ్గించవచ్చు.
* మైగ్రేన్‌తో బాధపడేవారు ప్రతి ఉదయం చక్కెర లేకుండా ఈ జ్యూస్ త్రాగటం మంచిది. మైగ్రేన్ నొప్పికి ఈ జ్యూస్ మంచి ఔషధం.
* ప్రతిరోజూ ద్రాక్ష జ్యూస్ త్రాగటం వలన దగ్గు, ఎసిడిటీలను పారద్రోలవచ్చును.
* రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడంలో ద్రాక్షరసం ప్రధానపాత్ర పోషిస్తుంది. అందువలన రక్తంలోని హానికరమైన టాక్సిన్‌ను బయటకు పంపివేస్తుంది.
* గ్రేప్ జ్యూస్ త్రాగటం వలన సుఖ విరేచనం కల్గుతుంది. కనుక మలబద్ధకం ఉన్నవారు ఈ జ్యూస్ త్రాగటం చాలా ప్రయోజనకరం.
* ఎర్ర రంగులో ఉన్న ద్రాక్షపళ్ళరసంలో యాంటీ వైరల్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ కారకాలు ఉండటం వలన కొన్ని రకాల ఇన్ఫెక్షన్స్ నుండి మనల్ని కాపాడుతుంది.
* ఆస్థమా, అల్జీమర్స్ వ్యాధుల నివారణకు కూడా ద్రాక్షరసం బాగా ఉపయోగపడుతుంది.
* రక్తహీనత వలన శరీర భాగాలలో నీరు చేరి ఉబ్బుగా ఉంటుంది. అలాంటి వారు ద్రాక్ష జ్యూస్ త్రాగుతూ ఉంటే ఎంతో ఉపశమనం కలుగుతుంది.
* జ్ఞాపకశక్తి క్షీణించినవారు, ఆలోచనాశక్తి నశిస్తున్నవారు ద్రాక్ష జ్యూస్ త్రాగటం వలన మానసిక శక్తి దృఢపడి, జ్ఞాపకశక్తి, ఆలోచనాశక్తి మెరుగవుతాయని పరిశోధకులు వెల్లడిస్తున్నారు.
* క్యాన్సర్ వ్యాధి రాకుండా కూడా నిరోధించే శక్తి ద్రాక్ష జ్యూస్‌లో ఉంది. అందుకే ముందు జాగ్రత్తగా ఎలాంటి క్యాన్సర్ వ్యాధులు రాకుండా ఉండాలంటే ప్రతిరోజూ నల్ల ద్రాక్షరసం త్రాగండి.
* ద్రాక్ష జ్యూస్ ప్రభావం చర్మం, శిరోజాలపై కూడా ఉంటుందని పరిశోధకులు అంటున్నారు. ఈ జ్యూస్ తీసుకున్నవారిలో చర్మం మృదువుగా, ఆరోగ్యవంతంగానూ... కురులు బలంగా, ఆరోగ్యంగానూ ఉంటాయి.

సూచన :- ఒకవేళ రక్తంలో ఐరన్ తక్కువగా ఉన్నవారు... నల్ల ద్రాక్షరసం త్రాగరాదు. ఎందుకనగా దీనిలోని రసాయనికాలు రక్తంలోని ఐరన్‌ను తగ్గించే చర్య చేస్తాయి. ఈ ద్రాక్ష జ్యూస్‌ను బయట మార్కెట్లలో కొనుక్కొని త్రాగటం అంత ఆరోగ్యదాయకం కాదు. వీలైనంత వరకు తాజాగా ఉన్న ద్రాక్షపళ్ళను కొనుక్కొని మీరే స్వయంగా తయారు చేసుకోవడం క్షేమదాయకం.

## మ్యాంగో జ్యూస్

పండ్లన్నింటిలో రారాజని మామిడి పండుకి పేరు. దీన్ని ఇష్టపడని వారు ఉండరు. అంత మధురమైన ఈ పండులో విటమిన్లు, మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అలాగే ఫైబర్ కూడా పుష్కలంగా లభిస్తుంది.

## మ్యాంగో జ్యూస్ వలన చేకూరే ప్రయోజనాలు



* మానసిక బలహీనతలను నిరోధించడానికి మ్యాంగో జ్యూస్ బాగా పనిచేస్తుంది. అంటే జ్ఞాపకశక్తిని, ఏకాగ్రతను అభివృద్ధి చేస్తుంది.

* మామిడిపళ్ళరసంలో బీటా కెరోటిన్ ఉండటం వలన గుండెజబ్బులను రాకుండా కాపాడుతుంది. అంతేకాదు కొన్ని రకాల రుగ్మతలను కూడా నిరోధిస్తుంది.

* బరువు పెరగాలనుకునేవారు మ్యాంగో జ్యూస్‌లో పాలు కలుపుకొని త్రాగితే సత్వర ఫలితం కనబడుతుంది.

* ఈ జ్యూస్‌లో ఫినోలిక్ కాంపౌండ్స్ ఉండటం వలన శక్తివంతమైన యాంటీ క్యాన్సర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్‌గా మన శరీరంలో పనిచేస్తుంది.

* ఎసిడిటీ, అజీర్తిలపై ఈ జ్యూస్ బాగా పోరాడుతుంది. అంతేకాదు ఈ మ్యాంగో జ్యూస్ ప్రభావం వలన లివర్‌లోని అసమతుల్య పరిస్థితుల్ని క్రమపరుస్తుంది.

* ఋతుక్రమంలోని అధిక రక్తస్రావాన్ని నిరోధించడానికి మ్యాంగో జ్యూస్ ఉపకరిస్తుంది.

* మామిడిరసంలో ఎ-విటమిన్ పుష్కలంగా ఉండటం వలన చక్కటి నేత్రదృష్టిని అందిస్తుంది.

* వీలైనంత వరకు ఈ జ్యూస్ రోజూ త్రాగటం వలన తెల్లటి ముఖవర్చస్సుతో పాటు సున్నితమైన, కాంతివంతమైన చర్మం మీ సొంతం చేసుకోవచ్చు.

* ఈ మ్యాంగో జ్యూస్‌లో ఐరన్ అధికంగా ఉండటం వలన గర్భిణులు, రక్తహీనత కల్గిన వారు త్రాగటం ఆరోగ్యదాయకం.

* ఈ జ్యూస్‌లో ఇ-విటమిన్ ఉండటం వలన హార్మోనల్ సిస్టమ్‌ను క్రమపరుస్తుంది. దీని వలన లైంగిక జీవితం సుఖవంతంగా ఉంటుంది.

* ఎముకల బలాభివృద్ధికి ఈ జ్యూస్ ఎంతో సహాయపడుతుంది.

* మ్యాంగో టీ గురించి విన్నారా? పండు కాయల నుండి జ్యూస్ తీయడం తెలుసు. కానీ ఈ మ్యాంగో టీని పచ్చిమామిడికాయ ముక్కల్ని వేడినీళ్ళలో ఉడికించి, ఆ గుజ్జును వడగట్టి పంచదార కలుపుకుని తయారు చేసేదే మ్యాంగో టీ. ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఎలాగంటారా...! వడదెబ్బ తగిలి నీరసించిన వారికి ఈ మ్యాంగో టీ ఇస్తే క్షణాల్లో తేరుకుంటారు.

* మ్యాంగో జ్యూస్‌లోని ఫోలేట్... ఎర్ర రక్తకణాల తయారీకి తోడ్పడుతుంది. కాబట్టి ఎనీమియా పేషెంట్లు ఈ జ్యూస్ త్రాగటం చాలా మంచిది.

* మలబద్ధకం సమస్య ఉన్నవారు ఈ జ్యూస్‌ను త్రాగండి. మీ పొట్ట చాలా ఫ్రీగా ఉంటుంది.

* మానసిక ఒత్తిడిని అధిగమించాలంటే మ్యాంగో జ్యూస్ త్రాగండి. ఫలితం మీరే చూస్తారు.

సూచన :- డయాబెటీస్ ఉన్నవారు ఈ మామిడిపళ్ళరసం జోలికి పోరాదు. అంతేకాదు స్థూలకాయులు కూడా ఈ జ్యూస్‌లో రుచి కోసం పాలు, పంచదార కలుపుకొని త్రాగుతారు. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైన పని. ఎందుకంటే ఇలా చేసుకుని త్రాగటం వలన అధికంగా బరువు పెరుగుతారు. బలహీనంగా ఉండేవారు, బరువు పెరగాలనుకునేవారు నిశ్చింతగా మామిడిపండ్ల రసాన్ని త్రాగవచ్చు.

# పైనాపిల్ జ్యూస్



ఎన్నో ఔషధీయ సుగుణాలు కల్గి ఉన్న పైనాపిల్‌ను నిత్యం మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలనిపించట్లేదా? వ్యాధుల నిరోధానికి వేక్సినేషన్స్, వ్యాధుల నివారణకు మందులే తప్ప మరో మార్గం లేదనుకునేవారు... ఇలాంటి జ్యూస్‌ల ద్వారా కూడా ఎన్నో వ్యాధుల్ని నిరోధించవచ్చుని, ఎన్నో వ్యాధుల్ని నివారించవచ్చుని గ్రహించాలన్నదే మా విన్నపం.

## పైనాపిల్ జ్యూస్ వలన చేకూరే ప్రయోజనాలు

* పైనాపిల్ జ్యూస్‌లో అధిక శాతం ఉండే విటమిన్-సి ఎన్నో రూపాలలో మనకు మేలు చేస్తుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేసి కేన్సర్ నుండి రక్షణను అందిస్తుంది.
* పైనాపిల్‌లోని విటమిన్-సి మనలో రోగనిరోధక శక్తిని ద్విగుణీకృతం చేస్తుంది. డయాబెటిక్ హార్ట్ డిసీజ్‌ను రానీయదు. అలానే అస్థమా వ్యాధి నిరోధకంగా కూడా పని చేస్తుంది.
* ఆస్టియో ఆర్థ్రయిటీస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రయిటీస్‌లను నివారించడంలో ప్రధమ పాత్ర పోషిస్తుంది.
* తరచు చెవి, ముక్కు గొంతులో ఇన్‌ఫెక్షన్స్ రానీయదు.
* క్యారెట్స్ తింటే... నేత్రదృష్టి బాగుంటుందని మనం పలుమార్లు విని ఉంటాం... చదివి ఉంటాం. రోజూ ఓ కప్పు పైనాపిల్ జ్యూస్ తీసుకుంటుంటే వృద్ధాప్యం కారణంగా కళ్ళలో సంభవించే మేక్యులర్ డీజనరేషన్‌ను వృద్ధి చెందనీయదు. ఫలితంగా నేత్రదృష్టి తగ్గిపోకుండా కాపాడబడుతుంది.
* బి.పిని నిరోధించి... బి.పి రాకుండా వచ్చినా పెరగకుండా చేయగల సామర్థ్యం పైనాపిల్‌కు ఉంది. కారణం... ఒక కప్పు పైనాపిల్‌లో 1 యం.జి సోడియం ఉంటే 195 యం.జి పొటాషియం ఉంది కనుక. పొటాషియంరిచ్ ఫుడ్స్ బి.పిని నియంత్రిస్తాయన్న నిజం మన మెరిగిందే.
* ఏ మాత్రం కొవ్వు లేని... ఈ పైనాపిల్ జ్యూస్ కానీ ఫ్రూట్ కానీ తరచు తినడం వలన కడుపు నిండుతుంది కానీ కొవ్వు పెరగదు. అంతేకాదు వీటి తియ్యని రుచి కారణంగా... తీపి ఆహారాలు తిందామన్న కోరిక తగ్గిపోతుంది. ఫలితంగా వెయిట్ పెరగరు.
* పైనాపిల్ జ్యూస్ తరచు తీసుకుంటుంటే డెంటల్ డిసీజెస్ రావు. దంతాలు హెల్దీగా ఉంటాయి. వాటిపై ప్లేక్ పేరుకోకుండా రక్షణనిస్తుంది.
* అధికంగా ఫైబర్ కల్గి ఉండటం వలన... బౌల్ మూమెంట్‌ను క్రమబద్ధం చేసి మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది పైనాపిల్.
* పైనాపిల్ జ్యూస్... స్కిన్‌ను ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచుతుంది. చర్మంపై ముడతలు, ఏజ్ స్పాట్స్ రానీయదు. ఉన్న వాటిని క్రమంగా తొలగిస్తుంది.
* బ్లడ్ క్లాట్ ఎంత ప్రమాదకరమో మనందరికీ తెల్సిన సత్యమే. కానీ పైనాపిల్‌లో పెద్ద మొత్తంలో ఉండే బ్రోమిలైన్ రక్తంలో క్లాట్స్ ఏర్పడకుండా కాపాడుతుంది. ఫలితంగా హార్ట్ ప్రాబ్లమ్స్, స్ట్రోక్ వంటివి రాకుండా మనకు రక్షణ లభిస్తుంది.
* సైనసైటిస్, ఆర్థ్రయిటిస్, గౌట్, గొంతు ఇన్‌ఫెక్షన్స్‌తో బాధపడేవారు పైనాపిల్ జ్యూస్‌ను రెగ్యులర్‌గా తీసుకోవటం వలన ఈ వ్యాధుల తీవ్రత బాగా నెమ్మదిస్తుంది ఈ వ్యాధులపై ఓ దివ్యౌషధంలా పని చేస్తుంది... పైనాపిల్.

❋ ఆహారాన్ని చక్కగా జీర్ణం చేసే గుణం పైనాపిల్‌కు ఉంది. జీర్ణశక్తి లోపాలు ఉన్నవారు. అజీర్ణ వ్యాధితో బాధపడేవారు విడవకుండా పైనాపిల్ జ్యూస్ త్రాగటం వలన ఎంతో మేలు పొందుతారు.

❋ థైరాయిడ్ గ్లాండ్ ఎనలార్జ్ అయ్యి గాయిటర్ వ్యాధితో బాధపడేవారు... నిత్యం ఆహారంలో పైనాపిల్ తీసుకోవడం వలన వ్యాధి నియంత్రించబడుతుంది.

❋ బ్రాంకయిటిస్‌లో... బ్రాంకియల్ ట్యూబ్స్ ఇన్‌ఫ్లమేషన్ తగ్గించి బ్రాంకయిటిస్ వ్యాధిని కంట్రోల్ చేయగల శక్తి పైనాపిల్‌కు ఉంది.

❋ ప్రేవుల్లో ఉండే రకరకాల వర్మ్స్‌ను తొలగించగల ఔషధీయతత్వం కల్గి ఉంది.

❋ డిఫ్తీరియా వ్యాధి రాకుండా రక్షణ నిస్తుంది. ఈ వ్యాధిని నియంత్రించగల ఔషధీయ గుణం కూడ కల్గి ఉంది.

<u>సూచన</u> :- పైనాపిల్ జ్యూస్ ఎక్కువగా తీసుకుంటే వాంతులు, డయేరియా వచ్చే ప్రమాదముంది. ఋతుస్రావ సమయంలో త్రాగటం వలన కొంతమందికి రక్తస్రావం ఎక్కువగా అవుతుంది. అలాగే కొంతమందికి ఈ జ్యూస్ పడనపుడు నాలుక దురద మరియు దద్దుర్లు వస్తాయి. అంతేగానీ తగిన మోతాదులో మెల్లగా అలవాటు చేసుకుని ఈ జ్యూస్ త్రాగడం వలన ఎలాంటి సమస్యలూ తలెత్తవు.

## ఆరెంజ్ జ్యూస్

కమలా పండు సిట్రస్ పండు. దీనిలో సి-విటమిన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది.

### ఆరెంజ్ జ్యూస్ వలన చేకూరే ప్రయోజనాలు



❋ ప్రతిరోజూ ఓ గ్లాస్ కమలాజ్యూస్ త్రాగటం వలన డాక్టర్‌కు దూరంగా ఉండేలా సహకరిస్తుంది. దీనిలో సి-విటమిన్ అధికశాతం ఉండటం వలన రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. తద్వారా జలుబు, ఫ్లూ వంటి అనారోగ్యాలు మీ దరి చేరితే ఒట్టు.

❋ స్త్రీ, పురుషులలో నడివయసులో వచ్చే అనారోగ్య సమస్యలలో బి.పి సర్వ సాధారణమైనది. కానీ ఆరెంజ్ జ్యూస్ రక్తంలో బి.పిని, కొలస్ట్రాల్‌ని తగ్గిస్తుంది. అందుకని వయసు పైబడే వారు ప్రతిరోజూ ఈ జ్యూస్ త్రాగటం క్షేయదాయకం.

❋ కమలాపళ్ళరసంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ అధిక శాతంలో ఉండటం వలన రొమ్ము క్యాన్సర్, ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్, కొన్ని రకాలైన క్యాన్సర్‌లు రాకుండా కాపాడుతుంది.

❋ మన శరీరంలో పొటాషియం కావాలంటే ఈ జ్యూస్ త్రాగటం వలన లభిస్తుంది.

❋ ఈ జ్యూస్ రక్తప్రసరణను క్రమపరుస్తుంది. కనుక గుండె జబ్బులు రాకుండా నిరోధిస్తుంది.

❋ కీళ్ళనొప్పులు ఉన్నవారు ఈ జ్యూస్ త్రాగండి. చాలావరకు మీ నొప్పుల నుండి ఉపశమనం పొందుతారు.

❋ నూతన కణజాలాల్ని పునరుద్ధరించే శక్తి ఈ కమలారసంలో ఉంటుంది. కాబట్టి ఏమైనా గాయాలు తొందరగా నయం కావాలంటే ఈ జ్యూస్ రోజూ త్రాగాలి.

❋ శరీరం బరువు తగ్గాలంటే కూడా ఈ జ్యూస్ సేవించడం వలన మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది.

* జీర్ణవ్యవస్థను క్రమపరిచే ప్రక్రియలో కమలారసం కీలక పాత్ర వహిస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని కూడా నిరోధిస్తుంది.

* నిద్రలేమితో బాధపడేవారు రోజూ ఈ జ్యూస్ త్రాగండి... సత్వర ఫలితాన్ని మీరే చూస్తారు.

* తరచూ మానసిక ఆందోళనకు గురయ్యేవారు ఆరంజ్ జ్యూస్ త్రాగటం వలన ఉపశమనం కలుగుతుంది.

* చర్మ సమస్యలను పరిష్కరించటానికి కూడా డైలీ ఈ జ్యూస్ త్రాగటం అలవాటు చేసుకోండి.

* ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులున్నవారు ఈ జ్యూస్ త్రాగటం వలన త్వరగా కోలుకుంటారు.

* కమలాజ్యూస్ మంచి క్లెన్సర్ అనగా అంతర్గతంగా రక్తాన్ని పొట్టను శుద్ధి చేస్తుంది.

* అంతేకాకుండా ఈ జ్యూస్ ముఖానికి చేతులకు రాసుకుని ఆరిన తర్వాత కడిగేయండి. చర్మం కాంతులీనుతూ ఎంతో అందంగా ఉంటుంది. ఇలా బహిర్గతంగా కూడా దీని పనితనం సూపర్...

<u>సూచన</u> :- బయట మార్కెట్లలో దొరికే ఆరెంజ్ జ్యూస్ త్రాగే ముందు చక్కెర మోతాదును లేబుల్‌పై చూసి తెలుసుకోవాలి. చక్కెర శాతం ఎక్కువగా ఉంటే శరీరానికి అంత శ్రేయస్కరం కాదు. అనగా బరువు పెరిగే ప్రమాదముంది. ఈ జ్యూస్‌లో ఎక్కువ క్యాలరీస్ ఉంటాయి కాబట్టి కడుపు నిండుగా ఉన్నప్పుడు త్రాగరాదు. కమలా పండును జ్యూస్‌గా తీసుకోవడం వలన మన పొట్టకు కావలసిన ఫైబర్‌ను నష్టపోతాము. కావున ఎసిడిటీ ఉన్నవారు పండును ఒలుచుకొని తొనలుగా తినడమే ఆరోగ్యం. అలాగే ఈ జ్యూస్ త్రాగేటప్పుడు పంటికి తగలకుండా త్రాగాలి. లేకపోతే పళ్ళకు హాని కలుగుతుంది. జ్యూస్ త్రాగగానే నోరు వాష్ చేసుకోవాలి.

## పుచ్చకాయ జ్యూస్

వేసవి తాపాన్ని తట్టుకోవడానికి పుచ్చకాయ జ్యూస్ ఒక్కటే ఏకైక మార్గం. ఈ జ్యూస్‌లో నీటి శాతం అధికంగా ఉండటం వలన డీహైడ్రేషన్ నుండి కాపాడుతుంది. అంతేకాదు తక్కువ మోతాదులో చక్కెర, సోడియం ఉండటం వలన బరువు తగ్గాలంటే పుచ్చకాయ జ్యూస్‌ను త్రాగటం ప్రారంభించండి... ఫలితం మీకే తెలుస్తుంది.



**పుచ్చకాయ జ్యూస్ వలన చేకూరే ప్రయోజనాలు**

* లైసోపెన్ అనగా ఒక రకమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్. ఇది పుచ్చకాయరసంలో సమృద్ధి భరితం కాబట్టి హార్ట్ స్ట్రోక్స్, కీళ్ళ నొప్పులు, క్యాన్సర్, ఆస్థమాలాంటి వ్యాధుల బారిన పడకుండా కాపాడుతుంది.

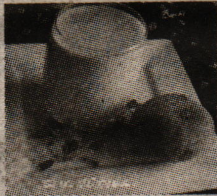
* బీటాకెరోటిన్, లైసోపెన్ పుచ్చకాయ జ్యూస్‌లో ఉండటం వలన ఎండ వేడిమి నుండి కాపాడుతుంది.

* క్రొవ్వును, కొలస్ట్రాల్‌ను తగ్గించటానికి ఈ జ్యూస్ బాగా పని చేస్తుంది. అందుకనే అధిక బరువు ఉన్నవారు తీసుకోవడం శ్రేయస్కరం.

* ఈ జ్యూస్‌లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉండటం వలన కిడ్నీలో రాళ్ళు, క్యాన్సర్, గుండె జబ్బుల నివారణకు మంచి ప్రయోజనకారి.
* రక్తప్రసరణను క్రమబద్ధీకరించడానికి పొటాషియం దోహదం చేస్తుంది. ఈ పొటాషియం పుచ్చకాయ జ్యూస్‌లో సమృద్ధిగా ఉండటం వలన గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.
* శక్తి పుంజుకోడానికి విటమిన్-బి ఎంతో ఉపకరిస్తుంది. బి-విటమిన్ ఈ జ్యూస్‌లో ఉండటం వలన త్రాగిన వెంటనే ఎంతో ఉత్సాహంగా ఉంటుంది.
* ఎముకల అరుగుదలను కూడా ప్రతిరోజూ జ్యూస్ త్రాగటం వలన అధిగమించవచ్చు.
* డయేరియాతో బాధపడేవారు పుచ్చకాయ జ్యూస్ ఎక్కువగా త్రాగడం వలన త్వరగా కోలుకుంటారు.
* పుచ్చకాయ జ్యూస్ సేవించడం వలన నిద్రలేమిని కూడా దూరం చేయవచ్చు.
* శరీరం వేడి చేసినపుడు ఈ రసాన్ని ఆరారగా తీసుకుంటుంటే మూత్రం ద్వారా వేడి అంతా బయటకు పోయి ఎంతో రిలీఫ్ కలుగుతుంది.
* పుచ్చకాయ జ్యూస్‌లో క్లెన్సింగ్ పవర్ ఉండటం వలన రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది.
* శరీరంలో నీరు చేరి వాపు చేసినపుడు ఈ జ్యూస్ తీసుకుంటే మూత్రం ద్వారా శరీరంలోని అధికమైన నీరంతా బయటికిపోయి వాపులు తగ్గుతాయి.
* మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన ఉన్నవారు ఈ జ్యూస్ తీసుకుంటే ఎంతో రిలీఫ్ వస్తుంది.
* అలుపు, అయాసంగా ఉంటే కూడా పుచ్చకాయ జ్యూస్ త్రాగండి వెంటనే రీచార్జ్ అయ్యి శక్తి పొందుతారు.

<u>సూచన</u> :- పుచ్చకాయ ఎక్కువగా ఎండాకాలంలోనే లభిస్తుంది. ఒకవేళ చల్లగా ఉండే ప్రదేశాలలో ఉన్నవారు ఎక్కువగా ఈ జ్యూస్‌ను తీసుకోవడం వలన మూత్రం ఎక్కువసార్లు వెళ్ళాల్సి వస్తుంది. అంతేతప్ప ఇంకేం జాగ్రత్తలు అవసరం లేదు.

## సపోటా జ్యూస్



ఈ సపోటా పండ్లు ప్రధానంగా భారతదేశంలోనే ఎక్కువగా పండిస్తారు. ఇతర దేశాలలో దీనిని కేవలం చూయింగ్‌గమ్ తయారు చేయడానికి మాత్రమే ఉపయోగిస్తారు. కానీ దీనిలో ఆయుర్వేద ఔషధ సుగుణాలు అధికంగా ఉన్నాయి.

### సపోటా జ్యూస్ వలన చేకూరే ప్రయోజనాలు

* సపోటా జ్యూస్‌లో ఎ,సి-విటమిన్లు ఉండటం వలన మంచి కంటిచూపుకి ఆరోగ్యవంతమైన చర్మానికి, రోగనిరోధక శక్తి పెంపొందించడానికి ఉపకరిస్తుంది.
* సపోటా జ్యూస్‌లో పాలీఫినోల్ ఉండటం వలన శక్తివంతమైన యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్‌గా పని చేస్తుంది.
* డయేరియా అనగా అతిసా వ్యాధిగ్రస్తులు ఈ జ్యూస్ త్రాగటం వలన సత్వర ఉపశమనం కలుగుతుంది.

* సపోటా జ్యూస్‌లో ఫైబర్ ఎక్కువ శాతం ఉంటుంది. కనుక మలబద్ధకంతో బాధపడేవారు ఈ జ్యూస్ తీసుకుంటే బెటర్.

* దీనిలోని ఫైబర్ కారణంగానే పెద్ద ప్రేగులలోని ఆహారాన్ని త్వరగా జీర్ణం చేస్తుంది.

* ఈ జ్యూస్‌లో న్యూట్రిషియంట్స్, మినరల్స్ అనగా కాపర్, ఐరన్, పాంతోజెనిక్ యాసిడ్, నియాసిన్ ఉంటాయి. ఇవన్నీ మన శరీరంలో ఉంటేనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా ఉంటాము.

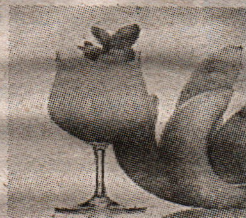
* జఠరాగ్నిని చల్లార్చే టానిన్ ఈ సపోటా జ్యూస్‌లో ఉండటం వలన పొట్టలో పుండ్లు రాకుండా కాపాడుతుంది. అంతేకాక ప్రేగుకు సంబంధించిన క్యాన్సర్ వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకుంటుంది.

* ఈ జ్యూస్‌లో అధిక మొత్తంలో ఫైబర్ ఉండటం వలన అపానవాయువులు రాకుండా నివారిస్తుంది.

సూచన :- సపోటా జ్యూస్ చాలామంది టేస్ట్ కోసం బాగా పాలు, పంచదార పోసి తయారు చేసుకుని త్రాగుతారు. కానీ స్థూలకాయులు ఈ విధంగా త్రాగరాదు. ఇంకా బరువు పెరిగే ప్రమాదముంది.

## బనానా జ్యూస్

అరటిపండు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. పెరిగే పిల్లలకు ఇది ఎంతో బలవర్ధకమైన పండు. క్రీడాకారులు, జిమ్ చేసేవారు, కండలు పెంచుకోడానికి దృఢమైన శరీరం కావాలనుకునే వారికి ఈ పండు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. దీనితో కార్బోహైడ్రేట్స్ బి-విటమిన్ వలననే తక్షణ శక్తినిస్తుంది.



**బనానా జ్యూస్ వలన చేకూరే ప్రయోజనాలు**

* బనానా జ్యూస్‌లో సుక్రోజ్, ఫ్రక్టోజ్, గ్లూకోజ్ అనే పిండి పదార్థాలు ఎక్కువ మొత్తంలో ఉండటం వలన తక్షణం శక్తినిస్తుంది.

* డీసెంట్రీ అనగా నీళ్ళ విరేచనాలతో బాధపడేవారు చిక్కటి బనానా జ్యూస్ త్రాగటం చాలా మేలు చేస్తుంది.

* ఈ జ్యూస్ త్రాగటం వలన ఆహారం చక్కగా జీర్ణమవడమే కాదు జీర్ణవ్యవస్థ చక్కగా పని చేసేటట్లు చేస్తుంది. అల్సర్ వంటి వ్యాధులకు కూడా ఈ జ్యూస్ ఆరోగ్యదాయకం.

* డయేరియా వ్యాధిగ్రస్తులు ఈ జ్యూస్ త్రాగితే త్వరగా కోలుకుంటారు.

* మలబద్ధకం ఉన్నవారు రోజూ ఒక గ్లాసు బనానా జ్యూస్ త్రాగండి. మీ జీర్ణవ్యవస్థ క్రమబద్ధీకరించబడుతుంది.

* హ్యాంగోవర్‌తో బాధపడేవారు బనానా జ్యూస్‌ని తేనెతో కలిపి తీసుకుంటే ఎంతో రిలీఫ్‌నిస్తుంది.

* అరటిపండు జ్యూస్... మేంగనీస్, పొటాషియం, ఎ1, బి6, బి12, సి-విటమిన్ల సమ్మేళనం. అందువలన పొగత్రాగేవారు ఈ జ్యూస్ త్రాగటం అలవాటు చేసుకోండి. ఇక సిగరెట్ త్రాగాలనిపించదు. ఎందుకంటే పైన తెలిపిన విటమిన్స్, మినరల్స్ సిగిరెట్‌లోని నికోటిన్‌ను బయటకు తరుముతాయి.

* ఈ జ్యూస్ త్రాగటం వలన 40% వరకు హార్ట్ ఎటాక్స్ రాకుండా కాపాడుకోవచ్చు.

* ఎదిగే పిల్లలకు బ్రేక్‌ఫాస్ట్ కంటే ముందు ఓ గ్లాస్ బనానా జ్యూస్ ఇవ్వండి వారి మెదడు ఎంతో చురుకుదనంతో పాటు శరీరానికి ఎంతో శక్తినిస్తుంది.

* పెద్దవారు కూడా మానసికంగా ఒత్తిడి గానీ, ఆందోళన గానీ ఉన్నప్పుడు ఈ జ్యూస్ త్రాగండి... వెంటనే మీ మూడ్ చేంజ్ అయిపోతుందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు.

* రక్తంలోని హిమోగ్లోబిన్ అభివృద్ధిపరిచే సుగుణం బనానా జ్యూస్‌కి ఉంది. కావున ఎనీమియా రోగులు దీనిని త్రాగటం ప్రారంభించవచ్చు.

* కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధులున్నవారు అధిక మోతాదులో ఈ జ్యూస్ త్రాగటం వలన మంచి ఫలితాన్నిస్తుంది.

* సిక్స్ ప్యాక్ బాడీ కావాలనుకునే కుర్రాళ్ళు...! రోజూ అరటిపండు జ్యూస్ త్రాగండి.

* వెయిట్ పెరగాలనుకునే బక్కపల్చటి వాళ్ళు కూడా ఈ జ్యూస్ త్రాగటం వలన శక్తికి శక్తి, దృఢమైన శరీరం మీ సొంతం.

* నరాల బలహీనత ఉన్నవారు కూడా ఈ జ్యూస్ త్రాగవచ్చు.

<u>సూచన</u> :- షుగర్ వ్యాధి ఉన్నవారు ఈ జ్యూస్ త్రాగరాదు. అధిక బరువు ఉన్నవారు కూడా ఈ జ్యూస్ త్రాగరాదు. అధిక బరువు ఉన్నవారు కూడా ఈ జ్యూస్ త్రాగరాదు. కానీ మితంగా రోజుకి ఒకటి లేక రెండు పండ్లు తినవచ్చు.

## దానిమ్మ ~~బనానా~~ జ్యూస్



ఇటీవల కాలంలో దానిమ్మ జ్యూస్ బాగా పాపులర్ అవడానికి దీనిలోని ఔషధ గుణాలను విరివిగా గుర్తించడమే.

**దానిమ్మ జ్యూస్ వలన చేకూరే ప్రయోజనాలు**

* రొమ్ము క్యాన్సర్‌ను వ్యాప్తి చెందించే క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం చెయ్యడంలో దానిమ్మ జ్యూస్ ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుంది. అందుకని బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ రోగులకు మంచి ఔషధం.

* శ్వాసకోశ సంబంధిత క్యాన్సర్ నిరోధించడానికి కూడా దానిమ్మ జ్యూస్ శ్రేయోదాయకం.

* మగవారిలో వచ్చే ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ నివారణకు దానిమ్మ జ్యూస్ త్రాగడం చాలా మంచిది.

* బి.పి ఉన్నవారు రోజుకు 1.7 ఔన్సుల దానిమ్మరసం త్రాగితే బి.పి 5% చొప్పున తగ్గి నార్మల్‌కి వస్తారు.

* అల్జీమర్ వ్యాధితో బాధపడేవారికి ఈ జ్యూస్ ఔషదంలాంటిది.

* దానిమ్మ జ్యూస్ త్రాగేవారిలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గి, మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది.

* దంతాలపై గారలు పోవాలంటే దానిమ్మ జ్యూస్ త్రాగండి.

* వృద్ధాప్యంలో వచ్చే కీళ్ళ నొప్పులకు దానిమ్మ జ్యూస్ మంచి టానిక్ లాంటిది.

* దానిమ్మ జ్యూస్ త్రాగేవారికి హార్ట్ ఎటాక్స్ వచ్చే ప్రమాదం చాలా తక్కువ శాతంలోఉంటుంది.

* డయాబెటిస్ ఉన్నవారు దానిమ్మ జ్యూస్ త్రాగటం వలన ఎలాంటి హానీ ఉండదు. ఎందుకంటే ఇన్సులిన్‌ని అభివృద్ధిపరిచే కారకాలేవీ దానిమ్మలో లేవు.

సూచన :- ఏదైనా శస్త్ర చికిత్సకు రెండు వారాల ముందు ఈ దానిమ్మ త్రాగటం మానివేయాలి. అలాగే గర్భిణులకు, బాలింతలకు ఈ జ్యూస్ మంచిదే కానీ వారికి ఇష్టం లేనపుడు బలవంతంగా ఇవ్వడం మంచిది కాదు.

## బీట్‌రూట్ జ్యూస్

ఆరోగ్యానికి మహత్తరమైన మేలు చేసే జ్యూస్ ఏమిటంటే ముందుగా మనం చెప్పుకునేది బీట్‌రూట్ జ్యూస్ గురించే కదా! దీనిలో ఎ, బి, సి, ఇ-విటమిన్లు, ఐరన్, మేంగనీస్, పాస్ఫరస్, పొటాషియమ్, సిలికాన్, సోడియం మొదలగు మినరల్స్ సమృద్ధిగా ఉండటం వలన మనకు ఆరోగ్యదాయకం.



### బీట్‌రూట్ జ్యూస్ వలన చేకూరే ప్రయోజనాలు

* రక్తహీనత ఉన్నవారికి మొదటిగా డాక్టర్స్ సూచించేది బీట్‌రూట్ జ్యూస్ త్రాగమనే. ఈ జ్యూస్ త్రాగడం వలన ఎర్ర రక్త కణాలు త్వరితగతిన అభివృద్ధి చెందుతాయి.
* రక్తాన్ని శుద్ధి చేసే ప్రక్రియ బీట్‌రూట్ జ్యూస్ చేస్తుంది. అందుకే లివర్ వ్యాధిగ్రస్తులు, కిడ్నీ వ్యాధిగ్రస్తులు, గుండెజబ్బులున్న వారు ఈ జ్యూస్ ఎంత త్రాగితే అంత ఆరోగ్యం.
* జీర్ణవ్యవస్థను క్రమబద్దీకరించడానికి ఈ జ్యూస్ ఎంతో దోహదం చేస్తుంది.
* ఎముకల పటుత్వానికి కూడా బీట్‌రూట్ జ్యూస్ బెస్ట్!
* కొన్ని కొన్ని విషపదార్థాలు శరీరంలో చేరడం వలన కొన్ని భయంకరమైన క్యాన్సర్ వ్యాధులు వస్తాయి. ఈ ప్రమాదం నుండి తప్పించుకోవాలంటే బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తప్పనిసరిగా రోజూ త్రాగాలి. ఈ విషపదార్థాలు ఆహారం వల్ల గానీ, కాలుష్యం వల్ల గానీ మన శరీరంలో చేరుతాయి. ఈ జ్యూస్ త్రాగడం వలన విషపదార్థాలపై సలిపే పోరాటం వలన భయంకరమైన క్యాన్సర్ వంటి రోగాల నుండి మనం రక్షించబడతాము.
* బీట్‌రూట్ జ్యూస్ అనుదినం అధిక మోతాదులో త్రాగటం వలన కడుపులోని క్యాన్సర్ కణితలు అద్భుతరీతిలో కరిగిపోయినట్లు ప్రయోగాత్మకంగా ఋజువైంది.
* పెద్ద ప్రేగులలోని క్యాన్సర్‌ను నిరోధించడానికి కూడా ఈ జ్యూస్ మనం అనుదినం త్రాగటం అలవాటు చేసుకోవాలి.
* లివర్‌లో, కిడ్నీలలో, బ్లాడర్‌లో రాళ్ళను కరిగించే శక్తి ఈ బీట్‌రూట్ జ్యూస్‌కి ఉందంటే, ఇది ఎంత పవర్‌ఫుల్ జ్యూసో అర్థమవుతుంది కదా!
* అనుదినం మీరు బీట్‌రూట్ జ్యూస్ త్రాగడం అలవాటు చేసుకుంటే మీ ఆరోగ్యం దినదినాభివృద్ధి చెందుతుంది.
* బి.పి పేషెంట్స్ దీనిని రోజూ త్రాగటం వలన బి.పి కంట్రోల్ అవుతుంది.
* నరాల బలహీనత ఉన్నవారు కూడా ఈ జ్యూస్ త్రాగితే మంచిది.

* ఈ జ్యూస్ త్రాగటం వలన మెటబాలిజం పెంపొందించబడుతుంది.
* దీనిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ వలన ఈ జ్యూస్ ఎవరైతే త్రాగుతారో వారి వయసు పెరుగుతున్నా నిత్యం యవ్వనంతో భాసిల్లుతారు.
* అధిక బరువు తగ్గాలంటే ఈ జ్యూస్ త్రాగటం అలవర్చుకోవాలి.

సూచన :- బీట్‌రూట్ జ్యూస్‌లో సహజసిద్ధమైన చక్కెర ఉంటుంది. కనుక షుగర్ పేషెంట్స్ త్రాగరాదు.

## క్యారెట్ జ్యూస్



క్యారెట్ జ్యూస్‌కి ఆరోగ్యానికి అవినాభావ సంబంధముందని చెప్పడం అతిశయోక్తేమీ కాదు. ఈ జ్యూస్ ఆరోగ్యాన్ని మాత్రమే కాదు... జ్యూస్‌లకు రారాజు ఎవరంటే... క్యారెట్ జ్యూసే అని నానుడి. నిత్యజీవితంలో మన శరీరానికి కావలసిన న్యూట్రిషియంట్స్‌ను కూడా పుష్కలంగా అందిస్తుంది.

### బీట్‌రూట్ జ్యూస్ వలన చేకూరే ప్రయోజనాలు

* క్యారెట్ జ్యూస్‌లో తక్కువ క్యాలరీస్ ఉండటం వలన బరువు తొందరగా తగ్గుతారు.
* చక్కటి పనితీరు కల్గిన, ఆరోగ్యవంతమైన లివర్... అంతేకాకుండా జీర్ణప్రక్రియ సక్రమంగా ఉండాలంటే క్యారెట్ జ్యూస్ త్రాగటం తప్పనిసరి.
* ఈ జ్యూస్ విటమిన్-ఇ కల్గి ఉంటుంది. కనుక క్యాన్సర్‌పై పోరాడుతుంది. అంతేకాదు అల్సర్‌ని కూడా పారద్రోలుతుంది.
* సాధారణంగా వయసు పెరిగే కొద్దీ శరీరం బలహీనపడి... నొప్పులు, నిస్సత్తువ రాకుండా ఉండాలంటే క్యారెట్ జ్యూస్ త్రాగండి. ఇక హుషారు మీ సొంతం.
* ఎ-విటమిన్ సమృద్ధిగా ఉన్న క్యారెట్ జ్యూస్‌ను త్రాగటం వలన మంచి నేత్రదృష్టి మీ సొంతం. అంతేకాదు చిన్న చిన్న దృష్టి లోపాలేమన్నా ఉన్నా సర్దుకుంటాయి. ముఖ్యంగా రేచీకటిని దూరంగా తరుముతుంది.
* ఇంకా చెప్పాలంటే వృద్ధాప్యం వలన సంభవించే... బలహీనతలు, ఎముకలకు సంబంధించిన వ్యాధులున్నవారు ఈ జ్యూస్ త్రాగండి... మీ ఎముకలు బలాభివృద్ధి చెందుతాయి.
* క్యారెట్ జ్యూస్‌లో పొటాషియం వలన కొలస్ట్రాల్‌పై దాడి చేసి మిమ్మల్ని అధిక బరువు సమస్య నుండి కాపాడుతుంది.
* పైన చెప్పుకున్న విధంగా లివర్‌పై అద్భుతమైన ప్రభావం ఈ జ్యూస్ చూపుతుంది. ఎలాగనగా లివర్‌లోని ఫ్యాట్, బైల్‌ను తగ్గిస్తుంది.
* చర్మానికి నూతన కాంతిని, మృదుత్వాన్ని అందించే అపూర్వ శక్తి క్యారెట్ జ్యూస్‌కు ఉందని ప్రూవ్ అయింది.
* బీటా కెరోటిన్ సమృద్ధిగా ఉండే క్యారెట్ జ్యూస్ త్రాగడం వలన జీవకణజాల క్షీణతను తగ్గించడం వలన వయసు పైబడుతున్నా... ఆ ఛాయలు మీ మీద పడవు. ఎప్పుడూ చురుగ్గా ఉంటారు.

* 8 ఔన్సుల క్యారెట్ జ్యూస్ రోజూ తీసుకుంటే 80% వరకు ఎ-విటమిన్ ప్రతిరోజూ మీ శరీరానికి అందుతుంది. ఎ-విటమిన్ మనకు ఎంత అవసరమో అందరికీ బాగా తెలుసు.
* అలాగే 8 ఔన్సుల్లో 35% సి-విటమిన్ కూడా ఉంటుందని పరిశోధనలు వెల్లడిస్తున్నాయి.
* ఈ 8 ఔన్సుల జ్యూస్‌లో 10% పొటాషియమ్, 6% కేల్షియం ఉంటుంది. కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధులతో బాధపడేవారికి ఈ పొటాషియమ్ అవసరం ఉంది. కాబట్టి కిడ్నీ పేషెంట్స్ కూడా ఈ జ్యూస్ త్రాగవచ్చు.
* ఈ జ్యూస్‌లో విటమిన్స్, మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉండటం వలన చంటి పిల్లలుగా ఉన్నప్పటి నుండే ఈ జ్యూస్ త్రాగించండి. చిన్నబిడ్డలు ఆరోగ్యంగా పెరుగుతారు.
* చర్మంపైన కూడా క్యారెట్ జ్యూస్ బాగా పని చేస్తుంది. డ్రై స్కిన్ ఉన్నవారికి, చర్మవ్యాధులున్నవారు, దద్దుర్లు ఉన్నవారు ఈ జ్యూస్ త్రాగితే... సత్ఫలితం ఉంటుంది.
* కొన్నేళ్ళ క్రితం రెవరెండ్ జార్జ్ మాక్‌మస్ అనే ఆయన రోజూ పచ్చి క్యారెట్స్ తినడం ఎక్కువగా క్యారెట్ జ్యూస్ త్రాగటం వలన తన కడుపులోని పెద్ద ప్రేగులలోని కేన్సర్ నుండి నూటికి నూరు శాతం స్వస్థతపడ్డాడు.

<u>సూచన</u> :- ఇన్ని ఉపయోగాలున్న క్యారెట్ జ్యూస్‌ను బయట ఇన్‌స్టెంట్‌గా దొరికేవి త్రాగరాదు. ఫ్రిజ్‌లో నిల్వ పెట్టుకొని కూడా త్రాగరాదు. క్యారెట్ జ్యూస్ ఎప్పుడూ తాజాగా ఉండాలి. లేదంటే దీనిలోని మెడికల్ వేల్యూస్ నష్టపోతాము. ఒకేసారి ఎక్కువ మోతాదులో క్యారెట్స్ కొనేసి నిల్వ పెట్టుకుని కూడా జ్యూస్‌కి వాడరాదు. ఎప్పటికప్పుడు తాజాగా దొరికే క్యారెట్స్‌ను తీసుకొని జ్యూస్ చేసుకోవాలి. అలాగే క్యారెట్‌ను శుభ్రంగా కడగాలే గానీ పీల్ చేయరాదు. అనగా పీలర్‌తో పై చెక్కు తీయరాదు.

## సొరకాయ జ్యూస్

సొరకాయ జ్యూస్ కూడా నేటి రోజుల్లో చాలా పాపులర్ అయ్యింది. ముఖ్యంగా స్త్రీలలో... ఎందుకంటే నాజూకైన రూపం కోసం చాలామంది అమ్మాయిలు ఈ జ్యూస్ త్రాగుతున్నారు. సొరకాయ వండుకుని తినడం వరకే మనకు తెలుసు. కానీ భారతదేశంలో పూర్వం కాలంలో ఆయుర్వేద ఔషధంగా సొరకాయని ఉపయోగించేవారు. ఈ జ్యూస్ నాజూకైన శరీరం, చక్కటి కాంతివంతమైన చర్మం కోసమే కాదు... ఇంకెన్ని విధాల ఉపకరిస్తుందో తెలుసుకుందాం...!



### సొరయాయ జ్యూస్ వలన చేకూరే ప్రయోజనాలు

* సొరకాయలో ఎక్కువ శాతం నీరు అనగా 96% వరకు నీరు ఉండటం వలన వెయిట్‌లాస్ ట్రీట్‌మెంట్ కోసం సొరకాయ జ్యూస్ బాగా ఉపకరిస్తుంది.
* అంతేకాదు కాంతులీనే చర్మం కూడా సొరకాయ జ్యూస్‌తో సాధ్యం.
* సొరకాయలో నీరు మాత్రమే కాదు ఫైబర్ కూడా అధికంగా ఉండటం వలన ఆకలిని

నియంత్రిస్తుంది కనుక ప్రతి ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌తో పాటు ఈ జ్యూస్ త్రాగండి. మీ ఆకలి కంట్రోల్‌లో ఉండి, మీ శరీరం కూడా పెరగకుండా మీరు చెప్పినట్లు వింటుంది.

* ప్రతిరోజూ గానీ రెండు రోజులకొకసారి గానీ సొరకాయ జ్యూస్ త్రాగితే ఫేషియల్స్ చేయించుకోవలసిన అవసరం లేదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎలాంటి చర్మం అయినా చక్కగా కాంతులీనుతూ ఉంటుంది.

* మూత్రవిసర్జన తక్కువగా ఉన్నవారు, మూత్రం విసర్జించేటప్పుడు మంటతో బాధపడేవారు ఈ సొరకాయ జ్యూస్ త్రాగి చూడండి. వెంటనే మీకు మంచి రిజల్ట్ కనబడుతుంది.

* డయేరియా వ్యాధి కూడా ఈ జ్యూస్‌తో నివారించబడుతుంది.

* వేసవితాపంతో అల్లాడేవారు రోజూ సొరకాయ జ్యూస్‌లో ఉప్పు వేసుకొని త్రాగండి. శీతాకాలంలో ఉన్నట్లు అనుభూతి చెందుతారు.

* ఒకవేళ అజీర్తి వలన గానీ, షుగర్ వలన గానీ బాధపడేవారు ఈ జ్యూస్ త్రాగి చూడండి. మీకున్న అనారోగ్య సమస్యలు నెమ్మదిస్తాయి.

* రోజూ సొరకాయ జ్యూస్ త్రాగడం వలన మలబద్ధకం, అపానవాయువులు, మొలలు తదితర సమస్యలు ఖచ్చితంగా నివారింపబడతాయి.

* కిడ్నీలలోని రాళ్ళు కూడా సొరకాయ జ్యూస్ త్రాగడం వలన కరిగిపోతాయి.

* బి.పి ఉన్నవారు ఈ వ్యాధికి శాశ్వతంగా గుడ్ బై చెప్పాలంటే ఖచ్చితంగా వారం రోజులపాటు సొరకాయ ముక్కల్ని కుక్కర్‌లో ఉడకబెట్టి మిక్సీ వేసి వడగట్టి, చల్లార్చి ఆ రసాన్ని రోజూ పడగడుపున త్రాగాలి. ఖచ్చితంగా వారం అంటే వారం రోజులే చేస్తే బి.పి కంట్రోల్ అయితీరుతుంది.

* ప్రతిరోజూ ఒక గ్లాసు సొరకాయ జ్యూస్ త్రాగడం వలన తెల్లబడుతున్న మీ జుట్టు నల్లబడుతుంది.

* గుండె జబ్బులున్నవారు కూడా ఈ జ్యూస్ త్రాగవచ్చు.

* సొరకాయ రసం త్రాగటం వలన లివర్ సంబంధిత వ్యాధులు కూడా తగ్గుతాయి.

* మానసిక సమస్యలున్నవారికి అనగా మనో వికల్పము, పిచ్చి ఉన్నవారికి, నరాల బలహీనతతో బాధపడేవారికి ఈ జ్యూస్ చక్కటి ఔషధం.

<u>సూచన</u> :- దగ్గు, జలుబు, నెమ్ము ఉన్నవారు మాత్రము ఈ జ్యూస్ త్రాగరాదు. శరీరంలో వేడి ఎక్కువగా ఉన్నవారికి మాత్రమే సొరకాయ జ్యూస్ సరిపడుతుంది.

## టమాటా జ్యూస్



సాధారణంగా అన్ని తరగతుల వారు ఎక్కువగా ఉపయోగించేది టమాటానే. ఇది అందరికీ అందుబాటులో ఉండే వెజిటబుల్. కానీ దీనిలో పోషక విలువలు మాత్రం అమోఘం. అందుకనే ప్రతి వంటకాలలో విరివిగా ఉపయోగించే ఈ టమాటాను జ్యూస్‌గా త్రాగితే ఇంకా ఎన్నో లాభాలున్నాయని పరిశోధకులు అంటున్నారు.

## టమాటా జ్యూస్ వలన చేకూరే ప్రయోజనాలు

* టమాటా జ్యూస్‌లో ఉండే ప్రధానమైన ఉపయుక్త పదార్థం "లైసోపెన్". దీని వలనే టమాటా అలా ఎర్రటి రంగులో ఉంటుంది. అంతేకాదు దీనిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ వలన మనశరీరంలో కొన్ని రకాలైన క్యాన్సర్ రోగాలపై సమూల పోరాటం చేసి... అట్టి వ్యాధుల బారిన పడకుండా మనల్ని కాపాడతాయి. టమాటా జ్యూస్... అధిక శాతం విటమిన్స్, మినరల్స్ యొక్క మేలు కలయిక. ఎ, సి, బి1, బి2, బి3, బి6, కె - విటమిన్లు, పొటాషియమ్, మేంగనీస్, ఐరన్, ఫాస్పరస్ వంటి ప్రోటీన్లు టమోటాలో ఉన్నాయి. ఇవన్నీ మన శరీరానికి ఎంతో ఉపకరించే పోషక పదార్థాలే. వీటి వలన రక్తప్రసరణ క్రమబద్ధీకరించబడి, బి.పి, గుండె జబ్బులను నియంత్రిస్తుంది.

* ఒక కప్పు టమోటా జ్యూస్‌లో 74% సి-విటమిన్, 2% విటమిన్-ఎ ఉంటాయి. అందుకే ఈ జ్యూస్ తీసుకోవడం వలన రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

* ఇంకా చెప్పాలంటే మన శరీరంలో రక్తం లేనపుడు బీట్‌రూట్ జ్యూస్ మంచిదంటారు. కానీ జ్యూస్ షుగర్ పేషెంట్స్ త్రాగరాదు. అలాంటివారు ప్రతిరోజూ టమోటా జ్యూస్ త్రాగటం ఉత్తమం.

* బహిష్టు సమయంలో అధిక రక్తస్రావం అయ్యే స్త్రీలు వెంటనే కోలుకోవాలంటే కూడా ఈ జ్యూస్ బాగా పనిచేస్తుంది.

* శరీరంలో అధికంగా ఉండే కొలస్ట్రాల్‌ను నియంత్రించడానికి టమోటా జ్యూస్ సహజసిద్ధమైన చికిత్స.

* దీనిలోని ఫైబర్ వలన మన రక్తంలోని చెడు కొలస్ట్రాల్‌ను నాశనం చేస్తుంది. ఈ కొలస్ట్రాల్ ట్రీట్‌మెంట్‌కు ఉపయోగపడేది బి3-విటమిన్‌లోని "నియాసిన్".

* ఈ జ్యూస్‌లోని బి6-విటమిన్ గుండెజబ్బులు రాకుండా కాపాడుతుంది.

* ఈ టమోటా జ్యూస్‌లోని పొటాషియమ్ వలన బలహీనంగా ఉన్నవారు గానీ, ఏదైనా అనారోగ్యంతో బాధపడేవారు కానీ ఈ జ్యూస్ తీసుకుంటే సత్వర ఫలితం కనబడుతుంది.

* జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడాలన్నా, ఆకలి పెరగాలన్నా ఈ జ్యూస్ త్రాగండి.

* టమోటా జ్యూస్ త్రాగడం వలన లివర్ ఆరోగ్యవంతంగా పని చేస్తుంది.

* మలబద్ధకం అనే పీడవదిలించుకోవాలన్నా ఈ జ్యూస్ త్రాగడం శ్రేయస్కరం.

* కూరగాయల జ్యూస్‌లు... అంటే సొరకాయ, బీరకాయ, పొట్లకాయ ఇటువంటివి త్రాగలేనపుడు వీటిలో టమోటాలను కూడా కలిపి జ్యూస్ చేసుకుంటే త్రాగడానికి వెగటు అనిపించకుండా నోటికి రుచిగా ఉంటుంది.

* టమోటా జ్యూప్ అంతర్గతంగానే కాదు బహిర్గతంగానూ బాగా పనిచేస్తుంది. ఈ జ్యూస్‌లో కొద్దిగా తేనె కలుపుకొని ముఖానికి పట్టించి, ఆరిపోయిన తర్వాత గోరువెచ్చటి నీటితో ముఖాన్ని కడుక్కోండి. ఇలా రోజూ చేస్తే ముఖం పరిశుభ్రంగా మాత్రమే కాదు సున్నితంగానూ, కాంతివంతంగానూ తయారవుతుంది.

సూచన :- గాల్‌బ్లాడర్ వ్యాధులున్నవారు మాత్రం టమోటా జ్యూస్ త్రాగరాదు. అంతేకాదు కిడ్నీలో ఆక్సలెట్ స్టోన్స్ ఉన్నవారు కూడా ఈ జ్యూస్ జోలికి పోరాదు. ఒకవేళ కిడ్నీలో కేల్షియం స్టోన్స్ ఉన్నవారు నిరభ్యంతరంగా త్రాగవచ్చు.

## బీరకాయ జ్యూస్



బీరకాయతో రకరకాల కూరలు, రోటి పచ్చళ్ళు, కొన్ని రకాల పిండివంటలు చేసుకుని తినడం మాత్రమే మనకందరికీ తెలుసు. బీరకాయతో జ్యూస్ తయారు చేసుకుని త్రాగడం వలన చాలా ఔషధీయుక్త ఉపయోగాలున్నాయని డాక్టర్స్ చెబుతున్నారు.

### బీరకాయ జ్యూస్ వలన చేకూరే ప్రయోజనాలు

* బీరకాయ జ్యూస్‌లో ఫైబర్, సి-విటమిన్, రిబోఫ్లేవిన్, జింక్, థియామిన్, ఐరన్, మెగ్నీషియమ్, మేంగనీస్ వంటి మినరల్స్ ఉన్నాయి. ఇవి మన శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఎంతో సహాయపడతాయి.
* ఈ జ్యూస్‌లో రక్తాన్ని శుద్ధి చేసే కారకాలు కూడా ఎన్నో ఉన్నాయి.
* బీరకాయ జ్యూస్ షుగర్ పేషెంట్స్‌కి కూడా చాలా మేలుకరమైనది. ఎందుకనగా రక్తంలోని ఇన్సులిన్ లెవల్స్‌ను నియంత్రిస్తుంది.
* సాధారణంగా బీరకాయ చలువ చేస్తుంది కాబట్టి బీరకాయ జ్యూస్‌ను బి.పి ఉన్నవారు రోజూ త్రాగితే చాలా ఆరోగ్యదాయకం.
* ఈ జ్యూస్ త్రాగటం వలన మూత్ర విసర్జన కూడా సాఫీగా జరుగుతుంది.
* బీటా కెరోటిన్ కారణంగా కళ్ళకు కూడా చాలా మంచిదీ జ్యూస్.
* బీరకాయ జ్యూస్‌లోని సెల్యూలోజ్ సహాయం వలన మలబద్ధకాన్ని నిరోధించవచ్చు. అలాగే మీ బొజ్జ కూడా హాయిగా ఉంటుంది.
* లివర్‌ను శుద్ధి చేయడానికి, పునరుద్ధరించడానికి బీరకాయ జ్యూస్ చక్కగా సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు అతిగా మద్యం సేవించేవారు ఈ జ్యూస్ త్రాగితే... లివర్ డామేజ్ కాకుండా చాలా వరకు కాపాడుకోవచ్చు.
* స్థూలకాయులు కూడా ఈ జ్యూస్ త్రాగి సత్ఫలితాన్ని పొందవచ్చు.
* ఎగ్జిమా, సొరియాసిస్ వంటి చర్మవ్యాధులున్న వారికి బీరకాయ జ్యూస్ మంచి ఔషధం వంటిది.
* మొలల వ్యాధి ఉన్నవారు కూడా ఈ జ్యూస్ రోజూ క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.
* ఒక గ్లాసు బీరకాయ జ్యూస్ ప్రతిరోజూ త్రాగడం వలన రోగనిరోధక శక్తి రోజురోజుకీ పెరగడమే కాకుండా ఎటువంటి ఇన్‌ఫెక్షనైనా ఇట్టే తగ్గిపోతుంది.
* కామెర్ల వ్యాధికి నివారణోపాయం... రోజూ ఈ బీరకాయ జ్యూస్ త్రాగటమే.

# దోసకాయ జ్యూస్



దోసకాయ కూడా పుచ్చకాయ, తర్బూజా జాతికి చెందినదే. దీనిలో నీటి శాతం అధికంగా ఉంటుంది. దీనిలో కూడా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. వాటి గురించి తెలుసుకుందాం...

**జీరకాయ జ్యూస్ వలన చేకూరే ప్రయోజనాలు**

* దోసకాయను రకరకాల కూరలలోనూ, సలాడ్స్‌లోనూ కలగలుపుగా వాడతారు. అంతేకాదు జ్యూస్‌లా కూడా తీసుకోవచ్చు. మన శరీరానికి కావలసిన తేమను ఇస్తుంది.
* ఎ-విటమిన్ సమృద్ధిగా ఉండే దోసకాయ జ్యూస్ త్రాగటం వలన కంటిచూపు మెరుగుపడటమే కాక ఎముకల బలాభివృద్ధికి కూడా బాగా సహకరిస్తుంది.
* ఎ-విటమిన్ ఫ్యాట్‌ను కరిగించడానికి కూడా బాగా దోహదం చేస్తుంది. కనుక ఈ జ్యూస్ త్రాగి మీ బరువును సులువుగా తగ్గించుకోవచ్చు.
* రోజూ దోసకాయ జ్యూస్ త్రాగటం వలన ఊపిరితిత్తుల వ్యవస్థ, జీర్ణవ్యవస్థ, మూత్రపిండాల వ్యవస్థలు సక్రమంగా పని చేస్తాయి.
* ప్రతిరోజూ దోసకాయ జ్యూస్ త్రాగితే... బరువు తగ్గటమే కాదు... దీనిలో ఫైబర్ వలన మలబద్ధకం పోతుంది. అంతే కాకుండా జీర్ణకోశ సంబంధిత వ్యాధులు రాకుండా కాపాడుతుంది.
* రక్తంలోని మంచి కొలస్ట్రాల్‌ను ఉత్తేజపంచడం వలన రక్తప్రసరణ సక్రమంగా జరిగి గుండె జబ్బులు రాకుండా రక్షణ లభిస్తుంది.
* షుగర్ పేషెంట్స్ నిస్సందేహంగా దోసకాయ జ్యూస్ త్రాగవచ్చు ఎందుకంటే చక్కెర లెవల్స్‌ను ఈ జ్యూస్ నియంత్రిస్తుంది.
* దోసకాయలో కేల్షియం కూడా పుష్కలంగా ఉండటం వలన మన ఎముకలు, పళ్ళు, గోళ్ళు ఆరోగ్యంగానూ, బలంగానూ ఉంటాయి.
* తొక్క తీసేసి చేసిన ఒక గ్లాసు దోసకాయ జ్యూస్‌లో 17 మిల్లీగ్రాముల కేల్షియం ఉంటే... తొక్క తీయకుండా చేసిన ఒకగ్లాసు జ్యూస్‌లో 48 మిల్లీగ్రాముల కేల్షియం ఉంటుంది. కనుక దోసకాయ జ్యూస్ చేసేటప్పుడు తోలు తీయవద్దు.
* ఈ జ్యూస్ త్రాగటం వలన హార్మోన్ గ్రంధులు హార్మోన్‌లను సక్రమంగా స్రవిస్తాయి.
* ఈ జ్యూస్‌లోని సోడియం రక్తప్రసరణను క్రమపరుస్తుంది.
* పీల్ చేసిన జ్యూస్‌లో 2 మి.గ్రా సోడియం లభిస్తే... పీల్ చేయని జ్యూస్‌లో 6 మిల్లీగ్రాముల సోడియం ఉంటుంది. కాబట్టి పీల్ చేయొద్దు.
* నరాలు, కండరాలు సక్రమంగా ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే శరీరానికి సోడియం చాలా అవసరం.
* ప్రతిరోజూ దోసకాయ జ్యూస్ త్రాగడం వలన చర్మానికి అంతర్గతంగానూ, బహిర్గతంగానూ ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి చాలా సహాయపడుతుంది.

<u>సూచన</u> :- ఈ దోసకాయ జ్యూస్ త్రాగిన తర్వాత కొంతమందిలో చర్మం దురద అనిపిస్తుంది. అలాగే కొంతమందికి ఈ జ్యూస్ అజీర్తిని కలిగిస్తుంది. కారణం వీరికి దీనిలోని గింజలతో సహా జ్యూస్ చేయడం వలన. ఇలాంటి వారికి వీలైనంత వరకు గింజలు లేకుండా జ్యూస్ చేయాలి. ఇంకా కడుపులో గ్యాస్‌గా ఉన్నప్పుడు ఈ జ్యూస్‌కి ప్రత్యమ్నాయంగా వేరే ఇంకేమైనా జ్యూస్‌ను ఎంపిక చేసుకోవాలి. ఈ జ్యూస్ శీతాకాలంలో కాకుండా ఎండాకాలంలో త్రాగితే మంచిది. నోట్లో, నాలుకపై, గొంతులో అలర్జీ గానీ చిన్న చిన్న పుండ్లు ఉన్నవారు. అసలు ఈ జ్యూస్ త్రాగరాదు.

## కాకరకాయ జ్యూస్

మనం జీవితాంతం ఆరోగ్యంగా జీవించాలంటే... కష్టమైనా సరే కాకారకాయ రసం రోజూ త్రాగటం అలవాటు చేసుకుంటే... చాలా రకాలైన వ్యాధులు రాకుండానూ, ఒకవేళ వచ్చినా వాటి నుండి ఎటువంటి హానీ కలుగకుండా జీవించవచ్చు. అందులోనూ షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులకు గొప్ప ఔషధం. ఒకవేళ ఈ జ్యూస్ తరుచూ త్రాగేవాచు ఇక చాలని ఈ జ్యూస్ త్రాగలేక మానేయాలని నిర్ణయం తీసుకున్నారో... అంతకంటే వెర్రి ఆలోచన ఇంకొకటి ఉండదు. ఈ జ్యూస్ వలన మనం పొందే ఆరోగ్య లాభాల గురించి తెలుసుకుంటే కష్టమైనా సరే ఈ జ్యూస్ త్రాగటం అందరూ షురూ చేస్తారు.



### కాకరకాయ జ్యూస్ వలన చేకూరే ప్రయోజనాలు

* రక్త శుద్ధీకరణ క్రియలో కాకర కాయ జ్యూస్ ప్రధాన పాత్ర వహిస్తుంది. అంత మాత్రమే కాదు... రక్తంలో కొన్ని విషపూరితమైన బ్యాక్టీరియా వలన కల్గిన రక్తహీనత... ఇంకా ఇతర రక్తానికి సంబంధించిన వ్యాధుల నుండి విముక్తుల్ని చేస్తుంది.

* చర్మానికి సంబంధించిన దురధలు, దద్దుర్లతో బాధపడుతున్నా, కొన్ని రకాలైన గాయాలు చీము కారుతూ... రోజుల తరబడి బాధపెడుతున్నా... ఇటువంటి సమస్యలున్నవారు రోజూ కొద్ది మోతాదులోనైనా కాకారకాయరసంలో తేనె, నిమ్మరసం కలుపుకుని త్రాగండి. మీ గాయాలు, దురదలు, దద్దుర్లు మటుమాయం.

* కలరా, కామెర్ల ఉన్నవారికి చక్కటి సలహా ఏమిటంటే రోజూ ఉదయాన్నే కనీసం 2 టేబుల్ స్పూన్ల కాకరరసం సేవిస్తే త్వరగా వ్యాధులను వదిలించుకోవచ్చని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు.

* ఇంకా చెప్పాలంటే కొన్ని ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్స్ అనగా గజ్జి, తామరలాంటి ఇన్ఫెక్షన్స్ నుండి శాశ్వత విముక్తి పొందాలంటే ఈ కాకర జ్యూస్ త్రాగటం మంచిది.

* కాకరకాయరసంలో సహజసిద్ధమైన ఇన్సులిన్ అనగా హైపోగ్లైసిమిక్స్ ఉండటం వలన రక్తంలోని చక్కెర మోతాదును నియంత్రిస్తుంది. కనుక డయాబెటీస్ పేషెంట్స్‌కి ఈ జ్యూస్ మంచి ఔషధం అని చెప్పవచ్చు.

* రక్తంలోని, జీర్ణవ్యవస్థలోని కొన్ని రకాలైన బ్యాక్టీరియాలను చంపే శక్తి ఈ జ్యూస్‌కి ఉంది. కాబట్టి పొట్టకు మంచి ఔషధమే కాదు... టానిక్‌లాంటిది కూడా.
* ఈ జ్యూస్ త్రాగటం వలన శక్తిమంతులుగా కూడా మారవచ్చు.
* అధికంగా మద్యం సేవించేవారికి తరచుగా వచ్చే సమస్య హ్యాంగోవర్... దీనికి కాకరకాయ జ్యూస్ మంచి విరుగుడు.
* కడుపులో పుండ్లు, ఇన్ఫెక్షన్లు... ఇలాంటి సమస్యలున్నవారు కాకరకాయ జ్యూస్ త్రాగండి. సత్వరంగా సత్ఫలితం ఉంటుంది.
* ప్రతిరోజూ కొన్ని టీ స్పూన్ల కాకరకాయ రసం త్రాగటం వలన ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులు అనగా... ఆస్థమా, బ్రాంకైటీస్‌లాంటి వ్యాధులను కూడా తరిమేయవచ్చు.
* కాకరకాయ జ్యూస్ త్రాగటం అసలు ఇష్టపడని వారు... ముందు కొంచెం కొంచెంగా అలవాటు చేసుకోవాలంటే ఇతర కూరగాయలు అంటే టమోటా, బీట్‌రూట్, క్యారెట్, సొరకాయ, బీరకాయ ఇలా రకరకాలను కూడా కలిపి జ్యూస్ చేసుకుంటే... అంత చేదు అనిపించదు. తర్వాత మెల్లిమెల్లిగా ప్యూర్ కాకరకాయ రసం త్రాగటం అలవాటు చేసుకోండి.
* కాకర జ్యూస్‌లో ప్రశస్తమైన న్యూట్రియంట్స్ బి1, బి2, బి3, సి-విటమిన్లు, మేంగనీస్, ఫోలిక్ యాసిడ్, జింక్, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియమ్ వంటి మినరల్స్ సమృద్ధిగా ఉన్నాయి.
* ఈ జ్యూస్‌లో కేల్షియం... పాలకూర కంటే రెట్టింపు మోతాదులో ఉంది. అలాగే అరటిపండులోని పొటాషియం కంటే రెట్టింపు పొటాషియం ఈ జ్యూస్‌లో ఉంది.
* ప్రతిరోజూ ఈ జ్యూస్ త్రాగటం వలన సొరియాసిస్ వ్యాధి తీవ్రత చాలా వరకు తగ్గిపోతుంది.
* ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే పరగడుపున 3 టీ స్పూన్ల కాకరకాయ రసాన్ని ఒక గ్లాసెడు మజ్జిగలో కలిపి త్రాగితే మొలల వ్యాధి నుండి సత్వర ఉపశమనం పొందుతారు.
* కాకరకాయ జ్యూస్‌లోని బీటా కెరోటిన్ ... వలన కంటి సమస్యలకు ఫుల్‌స్టాప్ పెడుతుంది. అంతేకాదు మంచి నేత్ర దృష్టి కూడా ప్రాప్తిస్తుంది.

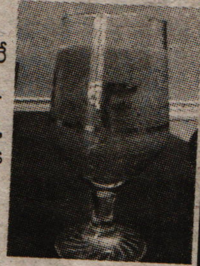
<u>సూచన</u> :- ఇన్ని ప్రయోజనాలున్న కాకారకాయ రసాన్ని అధికంగా తీసుకోకూడదు. అంటే రోజుకు 2 ఔన్సులు మించి త్రాగరాదు. అంటే 2 కాకర కాయల కంటే ఎక్కువ వాడరాదు. డయేరియా రోగులు ఈ జ్యూస్ త్రాగరాదు. షుగర్ పేషెంట్స్ రోజూ ఈ జ్యూస్ త్రాగుతున్నట్లయితే... వారు వేసుకునే మందుల డోస్ ఎంత వరకు తగ్గించాలన్నది డాక్టర్ల సలహా మేరకు వాడాలి. గర్భిణులు ఈ జ్యూస్ ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోరాదు. అసలు త్రాగకుంటే ఇంకా మంచిది.

కాకరకాయ జ్యూస్ స్వతహాగా వేడి చేస్తుంది కాబట్టి ఈ జ్యూస్ త్రాగే పక్షంలో చలువ పదార్థాలు కూడా ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

## పాలకూర జ్యూస్

పాలకూర జ్యూస్‌లో ఐరన్ శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వలన ఆయుర్వేద ఔషధాలలో దీనిని ఎక్కువగా వాడుతున్నారు. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ నిరోధక ఔషధాల తయారీకి ఈ పాలకూరను విరివిగా ఉపయోగించడం గమనార్హం.

## పాలకూర జ్యూస్ వలన చేకూరే ప్రయోజనాలు



* పాలకూర రసంలో పోషక విలువలు అధిక మోతాదులో ఉన్నాయంటే అతిశయోక్తి కాదు. దీనిలో ఎ, బి1, బి2, బి12, సి, కె, ఇ-విటమిన్లు... సోడియం, పొటాషియమ్, కేల్షియం, పాస్ఫరస్, మేంగనీస్, సల్ఫర్, ఐరన్, జింక్, మెగ్నీషియమ్, అయోడిన్, కాపర్ వంటి మినరల్స్... క్లోరోఫిల్, అమినో యాసిడ్స్, ఫోలిక్ యాసిడ్ ఉన్నాయి. ఇటువంటి పోషక విలువల సమ్మేళనం. కనుకనే శక్తి కావాలంటే ఈ జ్యూస్ త్రాగాల్సిందే. ఇవన్నీ మన శరీరారోగ్యానికి కీలకమైనవే.

* ఈ జ్యూస్‌లో మెగ్నీషియమ్ ఉండటం వలన డయాబెటిస్‌ను నియంత్రించవచ్చు. కనుక షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులకు మంచిది.

* అలాగే అయోడిన్ చర్మవ్యాధులను నిరోధిస్తుంది, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.

* ఎముకల ఘటుత్వానికి పాలకూర జ్యూస్ మంచి టానిక్ ఎందుకంటే దీనిలో కె-విటమిన్ సమపాళ్ళలో ఉంది.

* పాలకూర జ్యూస్ తరచూ త్రాగుతుంటే నిద్రలేమి సమస్య తీరి, సుఖనిద్ర కల్గుతుంది.

* ఈ జ్యూస్‌లోని బీటా కెరోటిన్ కారణంగా చక్కటి కంటిచూపు మీ సొంతం. అంతేకాదు కంటి సమస్యలేమైనా ఉన్నా తగ్గుతాయి.

* పాలకూర జ్యూస్ రోజూ త్రాగితే ఆకర్షణీయమైన శిరోజాలు మీ వశమవుతాయి.

* శరీరంలోని ఫ్యాట్‌ను కరిగించి, కొలస్ట్రాల్ లెవెల్‌ను సమతుల్యపరచడానికి పాలకూర జ్యూస్ సహాయపడుతుంది. కనుక ఇది స్థూలకాయులకు సరిపోయే జ్యూస్.

* ఈ జ్యూస్‌లో ఫ్యాట్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది కాబట్టి మలబద్ధకాన్ని కూడా పారద్రోలుతుంది. అంతేకాదు కడుపులోని క్యాన్సర్‌ను కూడా నిరోధిస్తుంది. అలాగే ప్రేగులకు సంబంధించిన వ్యాధులను కూడా నయం చేస్తుంది.

* పాలకూర జ్యూస్‌లోని విటమిన్స్, మినరల్స్ గుండెజబ్బులకు వ్యతిరేకంగా పోరాడతాయి. కనుక గుండెజబ్బులున్నవారికి ఈ జ్యూస్ మంచి టానిక్.

* బి.పి., ఆర్టీరియల్ హైపర్ టెన్షన్ ఉన్నవారు కూడా ఈ జ్యూస్ త్రాగడం శ్రేయోదాయకం.

* పాలకూర వండుకుని తినేకంటే ఇలా జ్యూస్‌గా త్రాగితేనే దీనిలోని పోషక విలువలు నూటికి నూరు శాతం మన శరీరానికి లభిస్తాయి.

* పాలకూర జ్యూస్ త్రాగటం వలన ఇంకా ఎన్నో వ్యాధుల నుండి విముక్తి పొందవచ్చు. ఉదా:- మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు, మూత్రకోశ వ్యాధులు, మూత్రాశయ వ్యాధులు, బి.పి, షుగర్, గౌట్, అధిక బరువు, సొరియాసిస్, ఎగ్జిమా, కాలిన గాయాలు, బొబ్బలు... ఇటువంటి సమస్యలకు ఒకటే పరిష్కారం... పాలకూర జ్యూస్.

* ప్రతిరోజూ ఒక కప్పు పాలకూర జ్యూస్ త్రాగటం వలన శిఖరాగ్రానికి చేరుకున్న మలబద్ధక సమస్య కూడా శాశ్వతంగా నివారింపబడుతుంది.

* రోజూ ఒక గ్లాసెడు పాలకూర రసం త్రాగితే మానసిక ఆందోళన, ఆయాసం, అలసట రుగ్మతలను జయించవచ్చు.
* దెబ్బతిన్న శరీరావయవాలు త్వరగా కోలుకోవాలంటే ఈ జ్యూస్ తప్పనిసరి.
* మైగ్రేన్, థైరాయిడ్ సమస్యలు, అధిక రక్తస్రావం, బలహీనత, దంత సమస్యలు... ఇటువంటి మహమ్మారులకు పాలకూర జ్యూసే చక్కటి పరిష్కారం.

సూచన :- పాలకూర జ్యూస్ కీళ్ళవాతం, కీళ్ళ నొప్పులు, కాలేయము వాపు, గ్యాస్ట్రిక్, కడుపులో పుండ్లు ఉన్నవారు తీసుకోరాదు. అలాగే ఉప్పు తినని వారు కూడా ఈ జ్యూస్ ముట్టరాదు. దీనిలోని ఆక్సాలిక్ యాసిడ్ ఉండటం వలన లివర్ సమస్యలున్నవారు అసలు ఈ జ్యూస్ జోలికి పోరాదు.

## పొట్లకాయ జ్యూస్

పొట్లకాయ కూడా ఆరోగ్యకరమైన కూరగాయల జాబితాలోకి వస్తుంది. ఇది సొరకాయ, బీరకాయ జాతికి చెందిన కూరగాయ. వైద్యుల సలహా మేరకు కొన్ని రోగాలను సహజసిద్ధమైన పద్ధతిలో తగ్గించుకోవాలంటే ఎన్నో ఔషధీయ గుణాలున్న పొట్లకాయ జ్యూస్ త్రాగటం ఆరోగ్యదాయకం. దీనిలో ఎన్నో ఆయుర్వేద ఔషధ గుణాలున్నాయి. పొట్లకాయలో తక్కువ మోతాదులో ప్రొటీన్స్, ఫైబర్, ఫ్యాట్, కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉన్నాయి. ఇంకా కేల్షియం, ఐరన్, పాస్ఫరస్, కెరోటిన్, రిబోఫ్లేవిన్, నియాసిన్‌లాంటి విటమిన్లు, మినరల్స్ ఉన్నాయి.



### పొట్లకాయ జ్యూస్ వలన చేకూరే ప్రయోజనాలు

* పొట్లకాయలో నీటి శాతం ఎక్కువ కనుక శరీరాన్ని చల్లబరుస్తుంది. వేసవితాపాన్ని తట్టుకోడానికి పొట్లకాయ జ్యూస్ మంచి హెల్త్ డ్రింక్.
* దీనిలో అధికమైన నీటి వలన తక్కువ క్యాలరీస్ కారణంగా శరీర బరువు తేలిగ్గా తగ్గుతుంది.
* పొట్లకాయ జ్యూస్‌లో ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వలన జీర్ణవ్యవస్థకు మాత్రమే కాదు డయాబెటీస్‌కు కూడా చక్కటి మందు.
* పొట్లకాయ జ్యూస్‌లో మాత్రమే కాదు... పొట్లకాయ ఆకుల జ్యూస్‌లో కూడా ఔషధీయ గుణాలున్నాయి. గుండె దడ, గుండె నొప్పి సమస్యలున్నవారు ఈ ఆకుల రసాన్ని త్రాగితే ఆరోగ్యదాయకం.
* శరీరంలోని నీటి శాతాన్ని పెంచడానికి ఈ జ్యూస్ బాగా పనిచేస్తుంది.
* పొట్ల ఆకుల రసం "అలోపేషియా" వ్యాధి చికిత్సలో ఎంతో సహాయపడుతుంది.



* పొట్ల వేరుతో చేసే టానిక్... అజీర్తి వలన కలిగే విరేచనాలను నిరోధించడానికి చక్కటి విరేచనకారిగా పని చేస్తుంది.

* పొట్ల ఆకుల రసాన్ని ఉదయాన్నే చిన్న పిల్లలకు పడితే... వారికున్న మలబద్ధకం సమస్య వదులుతుంది.

* పొట్లకాయ జ్యూస్ లివర్ వ్యాధులకు కూడా మంచి ఔషధం.

* కామెర్ల వ్యాధితో బాధపడేవారు పొట్ల ఆకుల రసానికి ధనియాలు కలిపి రోజుకు 3 సార్లు తీసుకుంటే చక్కటి ఫలితం కనబడుతుంది.

<u>సూచన</u> :- పొట్లకాయ జ్యూస్ చేసేటప్పుడు గింజలతో సహా చేయరాదు. గింజలను తొలగించి ముక్కల్ని మాత్రమే గ్రైండ్ చేసుకుని జ్యూస్ తీయాలి. ఎక్కువ మోతాదులో జ్యూస్ తాగరాదు. దీని వలన గ్యాస్ట్రిక్, వాంతులు, డయేరియా వచ్చే ప్రమాదముంది.

## గుమ్మడికాయ జ్యూస్



మనకు తెలిసి గుమ్మడికాయ రెండు రకాలు ఒకటి బూడిద గమ్మడికాయ... ఇది ఒడియాలు పెట్టుకోడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇంకొకటి పసుపు రంగులో చూడటానికి గుండ్రంగా ఆకర్షణీయంగా ఉంటుంది. దీనితో కూరలు, స్వీట్స్, ఇతర పిండి వంటలు వండుతారని తెలుసు గానీ... ఈ రోజుల్లో సలాడ్స్‌లోనూ, జ్యూస్‌గా కూడా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఎందుకనగా గుమ్మడికాయలో ఉండే పోషక విలువలు నూటికి నూరు శాతం మనం పొందాలంటే జ్యూస్ ద్వారానే సాధ్యమవుతుంది.

గుమ్మడికాయ మంచి న్యూట్రిషియన్ ఆహారం. అంతేకాదు మన శరీరాన్ని శుద్ధి చేయడంలో ప్రధాన పాత్ర వహిస్తుంది. ఈ జ్యూస్‌లో అల్ఫాకెరోటిన్, బీటాకెరోటిన్, ఫైబర్ సి, బి1, బి2, బి6, ఇ-విటమిన్లు... పొటాషియమ్, మెగ్నీషియమ్, ఐరన్, ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉన్నాయి.

### గుమ్మడికాయ జ్యూస్ వలన చేకూరే ప్రయోజనాలు

* గుమ్మడికాయ జ్యూస్ జీర్ణవ్యవస్థకు చాలా మేలు చేస్తుంది. దీని వలన మలబద్ధకం సమస్య నివారించబడుతుంది. అల్సర్, ఎసిడిటీ సమస్యలు కూడా తగ్గిపోతాయి.

* హై బి.పి, గుండె జబ్బులును ఈ జ్యూస్ త్రాగటం వలన నయమవుతాయి. దీనిలోని కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రించే "పెక్టిన్" ఎక్కువ పాళ్ళలో ఉంది.

* మూత్రపిండాల వ్యవస్థను, మూత్ర వ్యవస్థను ఆరోగ్యవంతం చేయడానికి గుమ్మడికాయ జ్యూస్ ఎంతో సహాయపడుతుంది.

* ఈ జ్యూస్‌లోని సి-విటమిన్, మినరల్స్ ఇమ్యూనిటీని పెంచుతాయి.

* తాజా గుమ్మడికాయ రసంలో ఇ-విటమిన్, బీటా కెరోటిన్ అధికంగా ఉండటం వలన చర్మ సౌందర్యాన్ని, చర్మ ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందిస్తుంది.

❋ గర్భిణీలకు గుమ్మడికాయ జ్యూస్ చాలా మంచిది. గర్భిణీ సమయంలో నీరసంగా ఉండటం, వాంతులు, వేవిళ్ళు ఇటువంటి సమస్యల నుండి కాపాడుతుంది.

❋ ప్రతిరోజూ అరగ్లాసు గుమ్మడికాయ జ్యూస్‌లో మీకిష్టమైన జ్యూస్ కలుపుకుని త్రాగవచ్చు.

❋ గుమ్మడికాయ జ్యూస్‌లోని ప్రొటీన్లు... కిడ్నీలోని రాళ్ళను కరిగించడమే కాక, మరలా కిడ్నీలో రాళ్ళు తయారు కాకుండా రక్షిస్తాయి.

❋ డైలీ ఈ జ్యూస్ త్రాగడం వలన బ్లాడర్, యురేట్రాలు చక్కగా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంది.

❋ రక్తంలోని చెడు కొలస్ట్రాల్‌ను నాశనం చేస్తుంది. మెటాబాలిజంను ఉత్తేజపరుస్తుంది.

❋ లో ఫీవర్ ఉన్నప్పుడు గుమ్మడికాయ జ్యూస్ త్రాగితే ఉపశమనం కలుగుతుంది. ఇదో చక్కటి చిట్కా.

❋ బరువు తగ్గాలంటే గుమ్మడికాయ జ్యూస్ త్రాగాలి. షుగర్ పేషెంట్స్ కూడా త్రాగవచ్చు.

❋ ఈ జ్యూస్‌లో ఫైబర్ అధిక శాతం ఉండటం వలన ఉదయాన్నే ఈ జ్యూస్ త్రాగితే చాలాసేపు వరకు ఆకలి వేయదు. కడుపు నిండుగానూ, హెల్దీగానూ ఉంటుంది.

❋ చర్మవ్యాధులు ఏవైనా గానీ త్వరగా తగ్గు ముఖం పట్టాలంటే మాత్రం గుమ్మడికాయ జ్యూస్ త్రాగటమే చక్కటి మార్గం.

❋ అధిక రక్తస్రావం అయ్యేవారు కూడా ఈ జ్యూస్ త్రాగితే మంచిది.

❋ గుమ్మడికాయ జ్యూస్‌లో తేనె కలుపుకొని త్రాగితే శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గి తక్షణమే చల్లబడుతుంది.

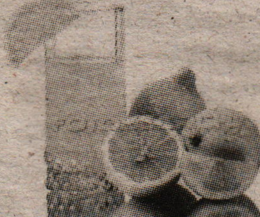
❋ నిద్రలేమికి కూడా మంచి ఔషధం ఈ గుమ్మడి జ్యూస్.

❋ ప్రతిరోజూ గుమ్మడికాయ జ్యూస్ త్రాగే వారిలో వృద్ధాప్య ఛాయలే కనబడవంటే నమ్మండి.

<u>సూచన</u> :- గుమ్మడికాయ జ్యూస్ చేసేటప్పుడు సుగంధ ద్రవ్యాలు కూడా వేసుకుంటే గుమ్మడికాయ ఫ్లేవర్ నచ్చని వారికి... ఈ దాల్చిన చెక్క పొడి, జాజికాయ పొడి ఇలాంటివి మంచి సువాసన కల్గి ఇష్టంగా త్రాగుతారు. ఇతర కూరగాయలు గానీ, ఫ్రూట్స్ గానీ గుమ్మడికాయతో కలిపి జ్యూస్ చేయాలనుకుంటే ముందుగా గుమ్మడి ముక్కలను గ్రైండ్ చేసి తరువాత మిగిలిన ముక్కలు చేర్చండి. వీలైనంత వరకు గుమ్మడికాయ చెక్కు లోపలి విత్తనాలతో సహా జ్యూస్ చేయడం మంచిది.

## నిమ్మకాయ జ్యూస్

మనం నిమ్మరసాన్ని దాహం వేసినపుడో, ఏవైనా వంటకాల్లో వాడతామే గానీ దీనిలో ఎన్ని హెల్త్ బెనిఫిట్స్ ఉన్నాయో మనలో చాలామందికి పెద్దగా అవగాహన ఉండదు. కానీ నిమ్మరసంలో ఉన్న ఔషధీయ గుణాలను తెలుకోవలసిన అవసరం మనకెంతైనా ఉంది. దీనిలో సి-విటమిన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది.



## నిమ్మకాయ జ్యూస్ వలన చేకూరే ప్రయోజనాలు

* శరీరం యొక్క బరువు తగ్గించడంలో నిమ్మరసం ముఖ్యపాత్ర వహిస్తుంది. ఉదయాన్నే పరగడుపున నిమ్మరసంలో తేనె కలుపుకొని త్రాగండి.
* రకరకాల జీర్ణక్రియ సమస్యలు నిమ్మరసంతో తగ్గుతాయి. ప్రధానంగా గోరువెచ్చని నీటిలో నిమ్మరసం కలుపుకొని త్రాగడం వలన గుండె మంట, త్రేన్పులు, మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుండి తక్షణ ఉపశమనం కల్గుతుంది.
* ప్రతిరోజూ పైన చెప్పినట్టు నిమ్మరసం త్రాగితే కడుపు కూడా చక్కగా శుభ్రపడుతుంది.
* లివర్ పని తీరును కూడా మెరుగుపరుస్తుంది.
* నిమ్మరసం చర్మం మరియు శిరోజాల సంరక్షణకు మంచి ఉపకారి.
* నిమ్మరసం త్రాగటం వలన దంతాలు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా నోటి దుర్వాసన దూరం చేసుకోవాలంటే నిమ్మరసం త్రాగటం చక్కని మార్గం.
* లెమన్ జ్యూస్‌లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ప్రోపర్టీస్ ఉన్నాయి. అందువలన గొంతులో ఇన్ఫెక్షన్స్ పోవాలంటే గోరువెచ్చని నీటిలో నిమ్మరసం కలుపుకొని త్రాగాలి.
* నిమ్మరసంలోని పొటాషియమ్ హై బి.పిని నియంత్రిస్తుంది.
* శ్వాసకోశ సంబంధిత వ్యాధులున్నవారు కూడా గోరువెచ్చని నీటిలో నిమ్మరసం కలుపుకొని త్రాగాటం శ్రేయస్కరం.
* రోజూ నిమ్మరసం త్రాగితే రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.
* యూరినరీ ఇన్ఫెక్షన్స్‌కి కూడా నిమ్మరస సేవనం చక్కటి నివారణోపాయం.
* మానసిక ఒత్తిడి గానీ, పని భారం వల్ల గానీ అలసిన వారికి నిమ్మరసం మంచి రిలీఫ్‌నిస్తుంది.

<u>సూచన</u> :- నిమ్మరసంలో పొటాషియం వలన హై బి.పిని తగ్గిస్తుందని తెలుసుకున్నాం కదా... ఈ జ్యూస్ ఎక్కువగా త్రాగితే... పొటాషియం ఎక్కువైతే ఆ ప్రభావం మన నిద్రపై ఉంటుంది. కండరాలు బలహీన పడతాయి. కడుపులో గందరగోళం, డయేరియాలాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కనుక మితంగా తీసుకోవడం మంచిది.

## క్యాబేజీ జ్యూస్

క్యాబేజీ... ఇది అందరికీ తెలిసిన వెజిటబుల్. కానీ దీనిలోని ఔషధీయతత్వాలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో దోహదం చేస్తాయి. ఇది ఒక వెజిటబుల్ పాత్రలోనే కాదు... మెడిసిన్ పాత్రలోనూ మనకెంత ఉపకరిస్తుందో తెలుసుకుందాం...



### క్యాబేజీ జ్యూస్ వలన చేకూరే ప్రయోజనాలు

* క్యాన్సర్ వ్యాధిని నయం చేయడంలో క్యాబేజీ కీలక పాత్ర వహిస్తుంది.



* ఈ క్యాబేజీ మన ఆరోగ్యానికి అనేక రకాలుగా దోహదం చేస్తుందనేది అక్షర సత్యం.

* పూర్వం రోమన్లు, గ్రీకులు కంటికి సంబంధించి అంటువ్యాధులకు చికిత్సగా తాజా క్యాబేజీ జ్యూస్‌ను త్రాగేవారు.

* ఈ క్యాబేజీని వెజిటబుల్‌గా, సలాడ్‌గా, జ్యూస్‌గా ఉపయోగించడానికి ముఖ్యకారణం ఇది శరీరానికి ఎంతో చలువ చేస్తుంది.

* ఈ జ్యూస్‌లో "లాక్టిక్ యాసిడ్" కల్గి ఉండటం వలన ప్రేగులలోని ఇన్ఫెక్షన్స్‌పై వ్యతిరేకంగా పోరాడి అనారోగ్యం పాలు కాకుండా కాపాడుతుంది.

* తరచూ తలనొప్పితో బాధపడేవారు ఈ జ్యూస్ త్రాగండి.

* క్యాబేజీని కూరలా గానీ, సలాడ్‌లా గానీ, జ్యూస్‌లా గానీ ఏ రూపంలో తీసుకున్నా మీ చర్మంపై మంచి ప్రభావం చూపుతుంది.

* రోజూ 25 నుండి 50 మి.లీ. క్యాబేజీ జ్యూస్ త్రాగటం వలన ఆస్థమా, బ్రాంకైటీస్ వ్యాధులు నయం అవుతాయి.

* తెల్ల క్యాబేజీ జ్యూస్ త్రాగటం వలన అల్సర్ సమస్య నుండి విడుదల వస్తుంది.

* కండరాల అభివృద్ధికి కూడా ఈ జ్యూస్ బాగా పనిచేస్తుంది.

* ఎరుపు రంగులో ఉండే క్యాబేజీలో మిగతా క్యాబేజీల కంటే ఎక్కువ మోతాదులో "ఫైటోన్యూట్రియంట్స్" ఉంటాయి. ఇవి నాడీవ్యవస్థను కాపాడటానికి ఉపకరిస్తాయి.

* క్యాబేజీ జ్యూస్ చేసేటప్పుడు పైన ఆకులు పారేయవద్దు. లోపల భాగం కంటే పైన కప్పబడిన ఆకులలోనే రెట్టింపు విటమిన్లు ఉంటాయి.

* క్యాబేజీ జ్యూస్ చేయటానికి ముందు మాత్రమే క్యాబేజీ కడగాలి. అంతే కాకుండా క్యాబేజీ తరిగిన తర్వాత కడగరాదు.

* కొంతమందికి గాయాలైనపుడు ఎడతెరిపి లేకుండా బ్లీడింగ్ అవుతుంది. ఇలాంటి వారికి ఈ జ్యూస్‌లోని కె-విటమిన్ ప్రభావం వలన గాయం తగిలినపుడు రక్తం గడ్డ కడుతుంది.

<u>సూచన</u> :- గ్యాస్ ప్రాబ్లమ్ ఉన్నవారు ఈ జ్యూస్ త్రాగటం వలన ఇబ్బందికి గురవుతారు. కావున అలాంటివారు త్రాగరాదు. క్యాబేజీ జ్యూస్ మాత్రమే త్రాగలేనివారు ఒక వంతు క్యాబేజీ జ్యూస్ ఒక వంతు నీరు కలుపుకొని గానీ... ఒక వంతు యాపిల్ గానీ క్యారెట్ జ్యూస్‌లు కలుపుకొని రుచికరంగా త్రాగవచ్చు.

## సోయా పాలు

సోయా పాల రుచి మరిగిన తర్వాత చాలామంది ఈ పాలు రెగ్యులర్‌గా తాగుతున్నారు కానీ కొంతమంది అయితే దీనిలోని పోషక విలువల విలువను తెలుసుకుని మరీ ఈ పాలు త్రాగి లబ్ధి పొందుతున్నారు. సోయా పాలు రెడీమేడ్‌గా మార్కెట్లల్లో దొరకుతున్నాయి అంతేకాకుండా సోయాబీన్స్ కూడా మార్కెట్లల్లో విరివిగా దొరుకుతున్నాయి. కనుక ఈ పాలు మన ఇంట్లోనే స్వయంగా తయారు చేసుకోవచ్చు.



సోయాబీన్స్ బాగా నానాబెట్టి, పొట్టు పోయేట్లు శుభ్రంగా కడిగి, మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి వడగట్టి తీసిన పాలను, సన్నని మంట మీద మరగబెట్టి చల్లారిన తర్వాత 3 రోజుల వరకు ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకొని వాడుకోవచ్చు. సోయా పాలలో ప్రోటీన్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఆవుపాలకు, గేదపాలకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఈ పాలను వాడుకోవచ్చు.

## సోయా పాల వలన చేకూరే ప్రయోజనాలు




* ఆవుపాలలో, గేదెపాలలో "లాక్టోజ్" అనే సహజసిద్ధమైన చక్కెర ఉంటుంది. కొంతమందికి ఈ లాక్టోజ్‌ను అరాయించుకునే శక్తి ఉండదు. అందువలన ఇలాంటి వారు పాలు త్రాగినా జీర్ణం కావు. కానీ ఈ సోయా పాలలో లాక్టోజ్ అనే పదార్థమే ఉండదు. కనుక వీరు సోయా పాలు త్రాగితే ఎలాంటి సమస్యలుండవు. అంతేకాదు కొంతమందికి ఆవుపాలు గానీ గేదెపాలు త్రాగటం ఇష్టపడరు. ఇలాంటి వారు కూడా ఈ పాలు త్రాగితే ఆరోగ్యం ప్రాప్తిస్తుంది.

* ఆవుపాలలో మాదిరిగానే సోయా పాలలో కూడా ప్రోటీన్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ ప్రోటీన్స్ పూర్తిగా శాఖాహారభరితం. కావున కేల్షియం మూత్రం ద్వారా నష్టపోకుండా "ఆస్టియో పోరోసిస్" అనే వ్యాధి నుండి కాపాడుతుంది. ఆస్టియోపోరోసిస్ అనగా వయసు పెరిగే కొద్ది ఎముకలు బోలుగా వీక్‌గా తయారవడం.

* సోయా పాలలో "ఐసోఫ్లావన్స్" అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉండటం వలన వయసు పెరుగుతున్నా... ఎప్పుడూ యవ్వనంగానే ఉంటారు.

* అంతేకాకుండా బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్, ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ రాకుండా సోయా పాలలోని ఐసోఫ్లావన్స్ కాపాడతాయి. ఈ ఐసోఫ్లావన్స్ ఆవు పాలలో కనబడవు.

* ఆవుపాలలో గానీ ఇతర జంతువుల పాలలో సింథటిక్ హార్మోన్స్ ఉంటాయి. కానీ ఈ సోయా పాలలో ఎటువంటి హార్మోన్స్ ఉండవు.

* ఆవుపాలలో "కెసీన్" ఉండటం వలన కొంతమందికి ఎలర్జీ ప్రాబ్లమ్స్ వస్తాయి. కానీ సోయా పాలలో "కెసీన్" ఉండదు. కనుక ఎలాంటి స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్స్ రావు.

* ఆస్థమా వ్యాధి నియంత్రణకు, రోగనిరోధక శక్తి పెంచుకోవాలంటే సోయా పాలు త్రాగండి.

* సోయా పాలలో తక్కువ ఫ్యాట్, ఎక్కువ ఫైబర్ ఉండటం వలన స్థూలకాయులు ఈ పాలు నిరభ్యంతరంగా త్రాగవచ్చును.

* డయాబెటీస్ ఉన్నవారు ఆవుపాలు గానీ, గేదెపాలు గానీ త్రాగినపుడు వారిలో ఇన్సులిన్ క్రమక్రమంగా పెరుగుతుంది కానీ సోయా పాలతో ఈ ప్రమాదం లేదు డయాబెటీస్ ఉన్నవారు ఈ పాలను నిరభ్యంతరంగా త్రాగవచ్చు.

<u>సూచన</u> :– థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారు రోజుకు 30 మి.గ్రా కంటే ఎక్కువ సోయాపాలు త్రాగరాదు. కనుక వీరు డాక్టర్ల సలహా మేరకే ఈ పాలు త్రాగాలి. సోయాపాలు రుచి కోసం చక్కెర గానీ, అన్నం గంజి గానీ, చెరుకురసం గానీ కలుపుకొని త్రాగితే విపరీతంగా బరువు పెరుగుతారు.

ఐదేళ్ళలోపు పిల్లలకు ఈ పాలు 8 ఔన్సుల కన్నా ఎక్కువ మోతాదులో త్రాగితే ఐరన్ ఫుడ్స్ తినబుద్ధి కాదు. దీని వలన ఐరన్ లోపం కల్గుతుంది.

**ఫ్రూట్ & వెజిటబుల్ జ్యూస్‌ల వలన మనము ఎంత లబ్ధి పొందుతామో తెలుసుకున్నాం కదా... ఇప్పుడు ఏఏ రోగాలకు ఏఏ జ్యూస్‌లు టానిక్‌లా, మందుల్లా పనిచేస్తాయో సంక్షిప్తంగా తెలుసుకుందా....**

**ఎసిడిటీ :-** బీట్‌రూట్, క్యారెట్, ద్రాక్ష, క్యాబేజీ, ఆరెంజ్, పాలకూర, టమోటా... వీటిలో ఏ రకం జ్యూస్ త్రాగినా మీకు సత్ఫలితం ఉంటుంది.

**మొటిమలు :-** క్యారెట్, ద్రాక్ష, మామిడి, పుచ్చకాయ, కమలా, గుమ్మడికాయ, పాలకూర

**నిత్యయవ్వనం :-** యాపిల్, క్యాబేజీ, పాలకూర, టమోటా, అవకాడో, ఆప్రికాట్

**అల్జీమర్స్ :-** క్యాబేజీ, క్యారెట్, గుమ్మడికాయ, పాలకూర

**అనీమియా :-** బీట్‌రూట్, క్యారెట్, టమోటా, చెర్రీ, ద్రాక్ష, నిమ్మ, క్యాబేజీ, ఆరెంజ్, పాలకూర, స్ట్రాబెర్రీ.

**ఆందోళన :-** నిమ్మ, క్యాబేజీ, ఆరెంజ్, పాలకూర, టమోటా

**ఆర్థ్రైటీస్ :-** యాపిల్, క్యారెట్, దోసకాయ, ద్రాక్ష, నిమ్మ, పైనాపిల్, టమోటా

**ఆస్థమా :-** క్యారెట్, ఆరెంజ్, ఆప్రికాట్

**నోటిదుర్వాసన :-** యాపిల్, క్యారెట్, పాలకూర, ఆరెంజ్, బత్తాయి, నిమ్మ, నారింజ.

**హై బి.పి :-** దోసకాయ, సొరకాయ, పొట్లకాయ, ద్రాక్ష, నిమ్మ, కమలా

**రక్తశుద్ధీకరణ :-** బీట్‌రూట్, కమలా, కొత్తిమీర, పైనాపిల్

**బ్రోంకైటీస్ :-** నిమ్మ, క్యారెట్, ద్రాక్ష, బత్తాయి, పాలకూర

**క్యాన్సర్ :-** అవకాడొ, బ్లాక్ బెర్రీ, బ్లూ బెర్రీ, క్యాబేజీ, క్యారెట్, క్యాలీఫ్లవర్, ఎర్రద్రాక్ష, కమలా, నిమ్మ, బత్తాయి, బొప్పాయి, గుమ్మడికాయ, పాలకూర, స్ట్రాబెర్రీ, టమోటా

**జలుబు :-** నిమ్మ, బత్తాయి, పైనాపిల్, స్ట్రాబెర్రీ, క్యాబేజీ, క్యారెట్

**కొలెస్ట్రాల్ :-** యాపిల్, అవకాడొ, బీన్స్, బ్లూ బెర్రీ, క్యారెట్, బత్తాయి

**మలబద్ధకం :-** యాపిల్, బీట్‌రూట్, బ్లాక్ బెర్రీ,క్యారెట్, క్యాబేజీ, ద్రాక్ష, బత్తాయి, బొప్పాయి, ముల్లంగి, గుమ్మడికాయ, స్వీట్‌కార్న్

**అజీర్తి :-** యాపిల్, బీట్‌రూట్, క్యారెట్, ద్రాక్ష, నిమ్మ, బత్తాయి, బొప్పాయి, పైనాపిల్, పాలకూర

**గుండెజబ్బులు :-** యాపిల్, బ్లాక్ బెర్రీస్, క్యారెట్, ద్రాక్ష, కమలా, పుచ్చకాయ, బత్తాయి, కొత్తిమీర, గుమ్మడికాయ, పాలకూర, టమోటా

**బలహీనత :-** యాపిల్, ఆప్రికాట్, బ్లూబెర్రీ, క్యారెట్, ద్రాక్ష, నిమ్మ, మామిడి, కొత్తిమీర, ముల్లంగి, బత్తాయి, పాలకూర, స్ట్రాబెర్రీ

**కీళ్ళవాతము :-** యాపిల్, చెర్రీ, నిమ్మ, పైనాపిల్ లేక టమోటా కలిపి మిక్స్‌డ్ జ్యూస్ గానీ.... క్యారెట్, ముల్లంగి కలిపిన జ్యూస్ గానీ....దోసకాయ, టమోటా కలిపిన జ్యూస్ గానీ త్రాగాలి.

ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్న ఈ ఫ్రూట్ & వెజిటబుల్ జ్యూస్‌ల గురించి ఇంత కూలంకషంగా తెలుసుకున్నాక ఇక ప్రతిరోజూ ఏదో ఒక జ్యూస్ త్రాగకుండా మాత్రం ఉండలేరు. పండ్ల రసాలయితే బాగానే ఇష్టంగా లొట్టలేసుకుని మరీ త్రాగేస్తాం. కానీ కూరగాయల రసాలయితే మాత్రం త్రాగలేము అంటారా! నో ప్రాబ్లమ్ ఈ వెజిటబుల్ జ్యూస్‌లను కూడా కొన్ని చిట్కాలు ఉపయోగించి రుచికరంగా ఎలా తయారు చేసుకోవాలో మీకు తెలియజేస్తున్నాం. ఏ జ్యూస్ అయినా ఇష్టంగా లొట్టలేసుకుని త్రాగితేనే దానిలోని పోషకవిలువలు నూటికి నూరు శాతం మనం పొందగలం. అంటే మనం జ్యూస్‌ను చప్పరించుకుంటూ కొద్దికొద్దిగా త్రాగినపుడు మాత్రమే లాలాజలం కూడా స్రవించి త్వరగా జీర్ణం అవుతాయి.

## ఇంట్లోనే మనకు నచ్చిన విధంగా రుచికరంగా జ్యూస్‌లు ఎలా తయారు చేసుకోవాలో తెలుసుకుందాం...!

★ రోజూ ఓ నాలుగు రకాల కూరగాయలను కలిపి జ్యూస్ చేసుకోండి... ఎలాగంటారా? బీరకాయ, పొట్లకాయ, సొరకాయలాంటి కూరగాయలలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉన్నందువలన వీటిలో ఏదో ఒక రకం వెజిటబుల్ ఒకటి తీసుకుని, దీనితో బీట్‌రూట్, క్యారెట్, టమోటా ఒక్కొక్కటి చొప్పున తీసుకుని గ్రైండ్ చేసి జ్యూస్ చేసుకుని కొంచెం తేనె, నిమ్మరసం కలుపుకుని త్రాగి చూడండి... అమోఘమైన రుచితో ఇష్టంగా ఈ హెల్త్ జ్యూస్‌ను మీరు చివరి సిప్ వరకు ఎంజాయ్ చెయ్యకపోతే చూడండి.

★ డయాబెటీస్ ఉన్నవారు పైన చెప్పిన వాటిలో బీట్‌రూట్, క్యారెట్ తీసుకోరాదు కనుక బీరకాయ, సొరకాయ, పాలకూర, టమోటా వీటితో పాటు కాకరకాయ ఒకటి కలిపి జ్యూస్ చేసుకుని త్రాగితే షుగర్ కంట్రోల్‌లో ఉండటమే కాక ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

★ ఫ్రూట్ వెజిటబుల్ జ్యూస్‌లు చేసేముందు విత్తనాలు తొలగించుకొని చిన్న చిన్న ముక్కలు చేసుకుని, వీలైనంత వరకు పీల్ చెయ్యొద్దు. పైనాపిల్, బొప్పాయి, సొరకాయ, పుచ్చకాయ ఇలాంటి వాటిని తప్ప మిగతావి పై తొక్కతో సహా జ్యూస్ చేసుకుంటే ముఖ్యమైన విటమిన్స్, మినరల్స్ నష్టపోకుండా పూర్తి స్థాయిలో పొందగలుగుతాము.

## అలాగే కొన్ని చిన్న చిన్న అనారోగ్య సమస్యలకు తక్షణమే ఉపశమనం ఇచ్చే టానిక్‌లాంటి జ్యూస్‌లు తయారు చేసుకోవాలంటే...

**1) అజీర్తితో బాధపడేవారికి....**

4 స్లైస్‌లు పైనాపిల్, 2 యాపిల్స్, 1 బొప్పాయి తీసుకుని... పైనాపిల్, బొప్పాయిలను పీల్ చేసుకుని గ్రైండ్ చేసి ఈ జ్యూస్‌లో ఇష్టమయితే ఐస్ క్యూబ్స్ చేర్చుకుని కొంచెం కొంచెం జ్యూస్‌ను సిప్ చేసుకుని త్రాగితే ఆహారం త్వరగా జీర్ణమవుతుంది.

**2) తక్షణ శక్తి కోసం...**

4 ఆపిల్స్, ముల్లంగి-2 తీసుకుని పీల్ చెయ్యాల్సిన అవసరం లేదు. చిన్న ముక్కలుగా చేసుకుని గ్రైండ్ చేసుకుని జ్యూస్ త్రాగండి. ఎంత నీరసంగా అలసటగా ఉన్నా త్వరగా రీచార్జ్ అవుతారు.

**3) నోటి దుర్వాసన నుండి విముక్తి పొందాలంటే...**

6 క్యారెట్లు, 100 గ్రా॥ కొత్తిమీర... రెండూ కలిపి చేసిన జ్యూస్ రోజూ త్రాగుతూ ఉంటే నోటి దుర్వాసన తొలగిపోతుంది.

**4) హ్యాంగోవర్ నుండి ఉపశమనం కోసం...**

2 మామిడికాయలు, 1 పైనాపిల్ తీసుకుని మామిడికాయను పీల్ చేసుకుని గుజ్జు తీసుకుని, పైనాపిల్‌ను కూడా పీల్ చేసుకుని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి రెండూ కలిపి గ్రైండ్ చేసి తీసిన ఈ జ్యూస్‌ను త్రాగితే హ్యాంగోవర్ వలన వచ్చే తలనొప్పి నుండి ఉపశమనం కల్గుతుంది.

**5) కడుపులో ఎటువంటి ఇబ్బందులున్నా.... త్వరగా ఉపశమనం పొందాలంటే...**

1 ఉల్లికాడ, 240 మి.లీ. నీరు, చిన్న అల్లం ముక్క తీసుకుని... ఉల్లికాడ నుండి, అల్లం నుండి విడివిడిగా రసాలు తీసి పైన చెప్పిన నీటి పరిమాణంలో కలుపుకొని త్రాగితే కడుపులో నొప్పిగా ఉన్నా, కడుపులో గ్యాస్ ఇబ్బంది పెడుతున్నా, అజీర్ణం వలన అనీజీగా ఉన్నా వెంటనే రిలీఫ్ పొందుతారు.

**6) శరీరం లోపల అంతా శుభ్రం కావాలంటే...**

2 యాపిల్స్, 1 కొత్తిమీర కట్ట, 1 నిమ్మ చెక్క, 1 అంగుళం కీరదోసకాయ ముక్క, అల్లం పొడి లేక చిన్న అల్లం ముక్క తీసుకుని... అన్నీ శుభ్రం చేసుకుని చిన్న ముక్కలు చేసుకొని గ్రైండ్ చేసి తీసిన జ్యూస్ త్రాగితే మీ కడుపు లోపల ప్రేగులన్నీ క్లీన్ అవుతాయి. అంతే కాకుండా రక్తాన్ని కూడా శుద్ధి చేసి పనికి రానివన్నీ మూత్రం ద్వారా బయటికి పంపుతాయి.

## చివరిగా...!

మీ ఆరోగ్యమే మా మహత్ భాగ్యంగా భావించే మేము అహరహం మీ ఆరోగ్యాభివృద్ధికి, ఆరోగ్య పరిరక్షణకు, సంరక్షణకు ఉపయుక్తమయ్యే విభిన్న ఆరోగ్య అంశాల గురించి ఆలోచిస్తుంటాము. అన్వేషిస్తుంటాం. ఈ బుక్‌లెట్ ద్వారా మేము మీ ముందుంచిన ఆరోగ్య సమాచారం సమస్తం మీ ఆరోగ్య ఆయురభివృద్ధికి ఉపకరించేవే.

– మీ వట్లూరి